あなたの心と身体をゆるめる

龍村修
Osamu Tatsumura

瞑想(めいそう)メソッド100

かんき出版

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

はじめに

近年、急速に、瞑想やヨガが注目を浴びるようになり、テレビ、新聞などのメディアでもしばしば取り上げられるようになっています。

しかし、瞑想やヨガに対する解釈は必ずしも正しいとはいえません。メディアでも、そして多くの人々も、瞑想はただ静かに座して行う心の鍛錬法、ヨガは特殊なポーズで身体を動かす健康体操の一種、という程度のとらえ方をしているように思えるのです。

この本を読み進める前に、まず、瞑想やヨガについて、正しい認識を持っていただきたいと思います。

瞑想と冥想の違いなど瞑想については、本文で詳しく説明していますので、ここではヨガについてお話しします。

ヨガは、本書の第3章で紹介している「動きを伴う瞑想」のひとつなのです。
ヨガとは、「神と結ばれた状態」をさす言葉です。
ここでいう「神」とは具体的な神ではなく、自然の法則、宇宙の法則、生命の法則を意味し、一言でいえば「真理・真実」です。
現在では、多くの人がヨガと思っているのは、インドで13世紀頃から盛んになったハタ・ヨガ（エネルギーコントロールを主眼にするタイプのヨガ）がルーツです。その様々なヨガのポーズが印象的なために、そうしたポーズをすることが、ヨガと思われるようになったのです。
神＝真実・真理と一体化した状態（悟り、解脱、涅槃（ねはん）など）になるための準備行法として体操や呼吸法にみえるものがありますが、ヨガにはさまざまな瞑想方法があるのです。

本書では、瞑想にはさまざまな種類があることを知っていただくために、多種多様の瞑想を取り上げています。

瞑想は、世界のあらゆる宗教・精神文化の基盤です。瞑想なくして精神性の成長はないといいきることができます。

私は、日々、瞑想を行うほかに、日本中、あるいは世界の聖地といわれる場所を訪れ、なぜ、この地が聖地とされたのか。なぜ、古人はここで神の声を聞き、啓発されたのかということなどを感じ取ろうとしています。

まだまだ不十分ですが、それでも徐々に、神とは何か。仏とは何か。悟り、解脱などの意味がわかってきたように感じています。

瞑想を単に脳のリラックス、心理療法としての価値だけを求めるならば、特定の瞑想だけでよいかもしれません。

しかし、人間とはいかなる存在なのか。人はどう生きるべきかなどと、より深く、根源的な真理の探求に取り組むならば、さまざまな瞑想を体験してみることをおすすめします。

世界には、たとえば静的瞑想である座禅、黒点瞑想、ロウソク瞑想、数息

観、随息観、マントラ瞑想、密教系の阿字観・月輪観、止観、イメージ使用瞑想、などがあります。

動的瞑想である、滝行、火渡り、登拝、洞窟瞑想、聖地瞑想など、想像以上に多種多様な瞑想があります。

太陽礼拝や五体投地なども瞑想の一種です。

禅寺、キリスト教修道院、神道の団体、仏教団体など多くの場で瞑想されてきた沖正弘師は、著書『冥想ヨガ入門』（日貿出版社）で、

「イスラム教ダルウィン教団で修行した際、激しく踊り、特殊な精神状態になった時に、焼け焦げた火箸を肌に当てて失神するも、目覚めたら火傷をしていなかった」

という体験を語っておられます。

これらさまざまな瞑想は、ふだんの行動や行為では到達することがむずかしい意識状態に入り、その結果、得られる心的な経験をすることを一つの目的にしているともいえるでしょう。

師にくらべると、私の瞑想体験はまだまだ不十分です。

しかし、私の体験から得たこと、これまで得た瞑想に関する知識をできるだけわかりやすく、実践していただきやすいように一冊にまとめたつもりです。

読者の方々がそこから何かを得、瞑想の実践に役立て、ご自身の心の修養を進めていただければ、これ以上の喜びはありません。

合掌

2018年4月吉日

龍村　修

▶▶▶▶▶
これに効く！

アイコンの説明

各メソッドがどんな目的に効くのかを分類しています。
悩みや改善したいポイントに合わせて選んでみてください。

集中力 UP

瞑想のトレーニングを行うことで、ものごとに集中する力を養います。
集中を必要とする作業や仕事の前に行うと効果的です。

リラクゼーション

心や身体をゆるめて深いリラックスが得られる瞑想です。疲れや倦怠感を感じているときなどに行うとリラクゼーション効果があります。

自律神経調整

交感神経と副交感神経のバランスを調えます。
自律神経の乱れを調え、心身の不調を改善することができます。

幸福感向上

幸せを感じる力を高め、幸福感が増すトレーニングです。
ふだんなら何も感じないことにも幸福を感じたりすることができます。

ストレス緩和

イライラや不快感などのストレスが緩和する瞑想です。
心が休まり、ストレスに対する免疫が高まってきます。

体質改善

身体レベルでのくせ（歪み）の改善、心のレベルでの思考パターンの改善に役立ちます。

不安感、緊張感の緩和

緊張しがち、不安になりがちなときに行うことで、不安感や緊張感が緩和します。短い時間でも効果があります。

時間の目安

それぞれの瞑想にちょうどよい時間の目安として記載しています。あくまでも目安ですので、ご自身の状態や体調と相談し、無理せず行いましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

あなたの心と身体をゆるめる

瞑想メソッド100

目次

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに　3
これに効く！　アイコンの説明　9

第1章　瞑想を深めるための準備　〜プリパレーション〜

1-1　タテ方向のこわばりを伸ばす――身体をストレッチする①　30
1-2　左右のこわばりを伸ばす――身体をストレッチする②　32
1-3　身体をねじる――身体をストレッチする③　34
1-4　胸を開く、肩甲骨を開く　36
1-5　猫のポーズで身体の前後を伸ばす　38
1-6　関節をやわらかくする　40
1-7　足をストレッチして身体をゆるめる――関連部位を使ったストレッチ①　42
1-8　手をストレッチして身体をゆるめる――関連部位を使ったストレッチ②　44

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

1-9 耳をストレッチして身体をゆるめる――関連部位を使ったストレッチ③ 46
1-10 自分が動きたいように動く自然運動 48

第2章 呼吸の瞑想

2-11 呼吸の違いを観察する①――鼻鼻、鼻口、口鼻、口口 52
2-12 呼吸の違いを観察する②――呼吸とともに身体のどこが動くのか？ 54
2-13 片鼻呼吸瞑想 56
2-14 呼吸筋瞑想5種 58
2-15 倍息呼吸瞑想 66
2-16 浄化呼吸瞑想 68
2-17 ブランコ呼吸瞑想 70
2-18 カパラバティ呼吸瞑想――頭骨光（頭＝カパラ　光＝バティ） 72

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第3章 動きを伴う瞑想

3-19 太陽礼拝瞑想 76
3-20 五体投地瞑想 82
3-21 スワイショウ瞑想 86
3-22 樹木呼吸瞑想①――昇天降地 88
3-23 樹木呼吸瞑想②――伸枝張根 90
3-24 樹木呼吸瞑想③――清風揺樹 92
3-25 樹木呼吸瞑想④――捻幹通天 94
3-26 樹木呼吸瞑想⑤――樹下鳥癒 96
3-27 樹木呼吸瞑想⑥――立禅瞑想 98
3-28 シャバアーサナ瞑想 100

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第4章

ありのままを観る瞑想

4-29 集中を継続する練習——宣言文を読む 106
4-30 数息観瞑想 108
4-31 随息観瞑想 110
4-32 坐法の種類 112
4-33 瞑想のときの痛みとの付き合い方 114
4-34 瞑想の本質的な目的 意馬心猿(いばしんえん)=心の働き 116
4-35 マインドフルネス——ボディスキャン 118
4-36 音や香りを使った瞑想 122
4-37 アナパナサティ瞑想 124
4-38 ヴィパッサナー瞑想——肉体、心、知覚、存在 126
4-39 座禅、立禅、臥(が)禅瞑想 128
4-40 ロウソク瞑想 132

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第5章

音霊のエネルギーを使う瞑想

5-41 仏教のマントラ瞑想 136
5-42 古来仏教のマントラ瞑想 138
5-43 神道のマントラ瞑想 140
5-44 インドのマントラ瞑想 144
5-45 ドレミAOUM（アオ（ウ）ン）マントラ瞑想 146
5-46 チャクラマントラ瞑想 150
5-47 宣言の瞑想　祈りの瞑想 152
5-48 アオン瞑想——遠心力ー求心力ー結びつける音 156
5-49 ルーツ（起源）を遡る瞑想 158
5-50 慈悲の瞑想（言霊） 160

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第6章

イメージを使う瞑想

6-51 阿字観瞑想（阿息観、月輪観） 164
6-52 ヤントラ瞑想 166
6-53 曼荼羅瞑想――本質・中心を持つものの意が元 168
6-54 黒点・色彩・虹色瞑想 170
6-55 へそ呼吸瞑想 172
6-56 聖なるものへの祈りの瞑想――イエス像、マリア像、神像、仏像など 174

第7章

場の瞑想

7-57 寺院や教会、神殿での瞑想 178
7-58 山中などでの瞑想――川辺、海辺 180
7-59 パワースポットや聖地での瞑想 182

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

7-60 人と一緒に行う瞑想 184
7-61 滝行、火渡りでの瞑想——火と水で「カミ」 186
7-62 洞窟のなかの瞑想 188

第8章 ふだんの暮らしのなかで行う瞑想

8-63 ご来光瞑想 192
8-64 歩行瞑想 194
8-65 食べる瞑想 196
8-66 断捨離瞑想 198
8-67 笑い瞑想 200
8-68 四心一行(ししんいちぎょう)瞑想——感謝、懺悔、下座、奉仕、愛行 202
8-69 業の浄化瞑想 204
8-70 眠る前の瞑想 206

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第9章 世界の瞑想文化

9-71 瞑想と科学の関係 210
9-72 鎮魂（みたましずめ）瞑想（神道） 212
9-73 アメリカインディアンの瞑想 214
9-74 イスラムの瞑想――ワーリング瞑想 216
9-75 南米の瞑想 218
9-76 巡礼の瞑想①――バドリナートとサラスヴァティー河 220
9-77 巡礼の瞑想②――インド・アルナチャラ山 222
9-78 聖歌の瞑想 224
9-79 登拝 226

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第10章 瞑想の手助けをしてくれる道具たち

10-80 鈴、鐘 230
10-81 お香、アロマ――香りを聞く 232
10-82 座布、ブロック 234
10-83 音楽 236
10-84 太鼓、木魚 238
10-85 十牛図(じゅうぎゅうず) 240

第11章 瞑想を深めるためのコラム

11-86 瞑想の起源――宇宙とつながることは神の声を聞くこと 248
11-87 冥想と瞑想の違い 250
11-88 六根清浄(ろっこんしょうじょう)とは 252

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

11-89 五頭の馬と御者と馬車 254
11-90 三密行の意味 258
11-91 宗教心と信仰心 260
11-92 湖面の月 262
11-93 身体をテキストとする 264
11-94 魔境について 266
11-95 バランス、調和、和合 268
11-96 潜在的な意識の分類 270
11-97 統一行法と放下行法 274
11-98 悟りとは小さな気づきを積み重ねること 276
11-99 自己開発と啓発の心得 278
11-100 冥想的な生き方——1人1瞑想法 280
おわりに 282
参考・引用文献一覧 285

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第1章

瞑想を深めるための準備

～プリパレーション～

瞑想を深めるためには、
身体を自然な形に調えることが大切です。

ふだんの生活で、同じ姿勢を続けていたり、
具合の悪いところをかばったりすることなどで、
どうしても身体にくせがついたり、歪んだりしてしまうのです。

瞑想を行う前に、その偏りや歪みを取り、
自然な形に調えておくと、瞑想がいっそう深まり、
その効果も深く、大きくなります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

瞑想を深めるための
準備

1-1

タテ方向のこわばりを伸ばす
——身体をストレッチする①

まず、縮こまっている身体を意識的に伸ばしましょう。

1

息を吐きながら、胸の前で合掌し、頭の上をぐーっと引っ張られるように身体を伸ばします。ゆっくりと伸ばしながら、身体の緊張やこわばりの状態を感じ取るようにします。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

下半身は逆に、下へ下へと重力に引っ張られていくイメージを持ちます。

3

息を吐ききり、身体も伸びきったら、合掌したまま手をゆっくりと息を吸いながら胸の前に戻します。

1～3を2～3回繰り返すと、身体のタテ方向の緊張がほぐれてきます。

▶▶▶▶▶ これに効く！

リラクゼーション　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安 3分

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

1-2

左右のこわばりを伸ばす
——身体をストレッチする②

次は、左右のこわばりを伸ばして調えます。

1

深く長く息を吐きながら、胸の前で合掌し、頭の上をぐーっと引っ張られるように身体を伸ばし、まず、右側に身体を倒します。このとき、左半身のこわばりが伸び、ゆるんでいくのをしっかり感じます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

息を吸いながら、両手を頭上に戻します。

3

反対側も同様に伸ばしていきます。

Point このストレッチは、力で伸ばそうとせずに、重力の働きで自然に倒れていくようにイメージして行うと、無駄な力が抜けて、身体の側面が伸びていきます。

＊片側を行ったら両手を中央に戻し、左右差を観察します。やりにくいほうがあれば、そちらをもう１回行います。

▶▶▶▶▶ これに効く！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

1-3

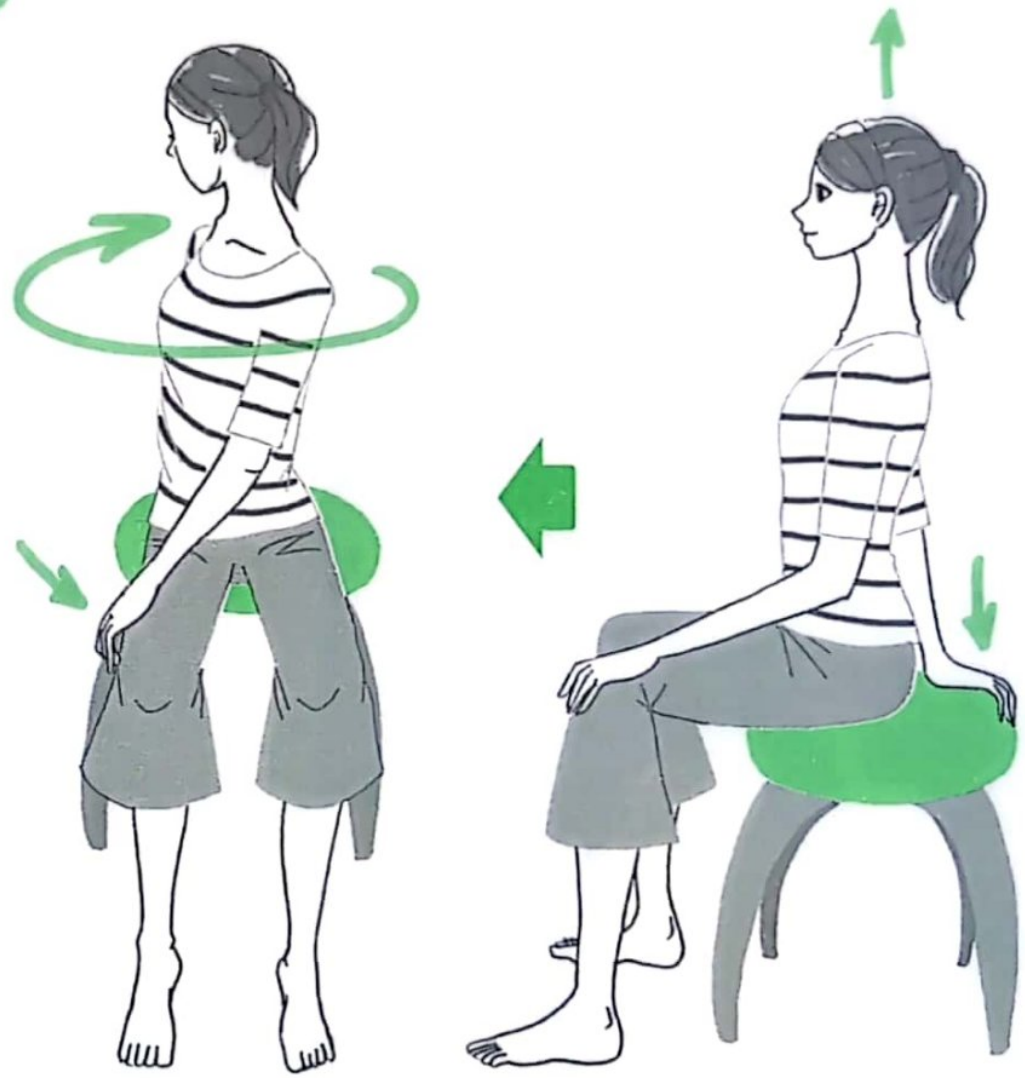
身体をねじる
——身体をストレッチする③

次は、身体をねじります。

ふだん、「ねじる」という動きはあまりしないもの。ですから、意識的に「ねじるストレッチ」を行いましょう。

立って行う場合も、椅子に座って行う場合も、床や絨毯（じゅうたん）の上で座って行う場合も、骨盤が立っている状態で行うことが大切です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン



ねじる方向の手を椅子に当て、その手で椅子を床のほうへ押しながら骨盤を立て、背すじをまっすぐ伸ばします。そして反対の手で腿（もも）を押しながら上半身をひねります。このとき、勢いや力でひねるのではなく、ゆっくりと息を吐き、身体がねじれるのを感じながら行うようにします。身体を戻すときは、息を吸いながらゆっくり行います。
反対側も同様に行います。

Point 上半身に無意識に力が入っている人は、重心が下にあるようにイメージすると、上半身の力みが減り、スムーズに行うことができます。やりにくいほうがあれば、そちらをもう１回行います。

これに効く！

瞑想を深めるための

準備 1-4

胸を開く、肩甲骨を開く

次は胸を開く、肩甲骨を開くです。

1

まず、胸を開きます。
背中で手を組み、胸を開きながら、斜め上方に突き出して息を吸い込みます。その息を吐いてゆるめたら、次はさらに大きく吸い込みます。背中で組んだ腕は、下斜め45度に伸ばし、胸はその対角線に向かって開きます。
胸を開くと、自然に首はそり、顔は上に向いていきます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

1を何度か繰り返したら、今度は肩甲骨を開きます。
身体の前で手を組み、息を吐きながら、腕を前へ伸ばします。すると肩甲骨が開きます。肩甲骨を開くと、自然に首は前に倒れ、顔はお腹のほうを向きます。

Point 胸を開く、肩甲骨を開く動作は、だんだん大きくするイメージで行います。限界まできたところでしばらく深呼吸をすると、さらに効果的です。

▸▸▸▸▸ これに効く！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

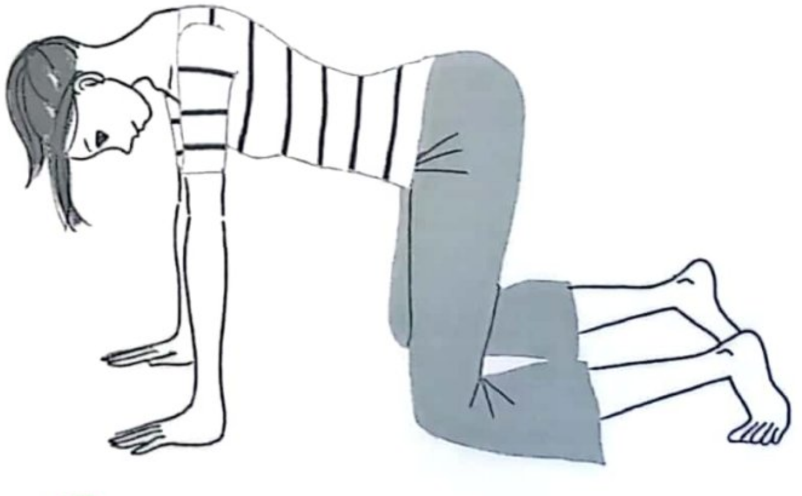
瞑想を深めるための準備

1-5

猫のポーズで身体の前後を伸ばす

ふだん立っているときは重力に引っ張られるため、身体の力は自然に下のほうにかかり、背骨の間も縮まってしまいます。

ヨガに「猫のポーズ」といわれる動作があります。ここでは、ふだん縮んでしまっている背骨を伸ばす効果を期待し、瞑想の準備として行います。

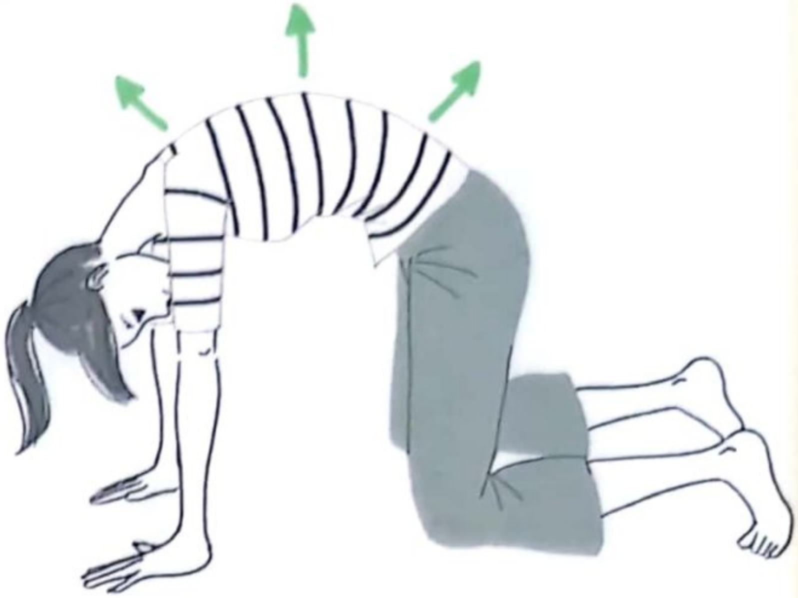


1

四つ這いになり、両手は肩幅、指は前向きに、足も少し開き、つま先は立てます。
背中の力を抜いて、背骨が吊り橋のように垂れ下がった楽な状態にします。背骨がそってもいない、持ち上げてもいない状態で息を吸います。

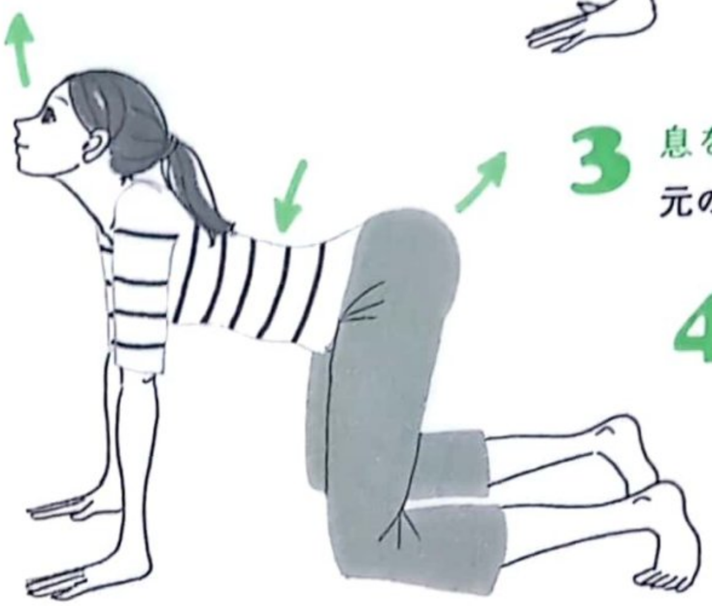
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



2

息を吐きながら背中を持ち上げて、両手は地面を押し、足も膝とつま先で地面を押して、背中を高く高く上げていきます。



3 息を吐ききったら、力を抜いて元の状態に戻して息を吸います。

4 次に、息を吐きながらお尻を突き出して、背中、胸をそらせ、首もそらせて、顔は天井を見るようにします。

5 吐ききったら、息を吸いながら最初の姿勢に戻します。

Point うまく持ち上がらない部分や、うまくそらない部分があるので、だれかと一緒におたがいに確認しながら行うと、伸ばす部分、そらす部分がわかり、コツがつかめるようになります。時間に余裕のある場合は、手のひらの向きを、前向き、内向き、外向き、膝側と4つのパターンで試してみると、手の置き方により動く部位が違うことに気づきます。

▶▶▶▶▶ これに効く！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

瞑想を深めるための準備

1-6

関節をやわらかくする

人間には全身に約260箇所の関節があります。

ふだんの所作だけでは、ある関節は動いても、まったく動かない関節もあるのです。

今日はどことどこの関節と決めて息を吐きながらストレッチをし、できるだけ多くの関節を動かしていき

代表的な関節である
首の後ろを伸ばす。
首を回す。
肩の関節を回す。
必ず息を吐きながら
行うことが大切です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ましょう。
肩と首を行う場合は、肩を先にほぐしてからストレッチしてください。

手首をぶらぶらする。

膝をひらく、膝の裏を伸ばす。足首を回す。

Point 関節は脱力しているとゆるみます。呼吸をしながら凝っているところ、縮んでいるところを、軟体動物になったような気持ちで、ぶらぶら、ぐにゃぐにゃと自由に動かすと、しだいにゆるんでいきます。ふだんは動かさない関節に気づくようにし、そこを意識的に動かしてみましょう。

これに効く！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

瞑想を深めるための準備

1-7

足をストレッチして身体をゆるめる
――関連部位を使ったストレッチ①

人体には直接的な部位のほかに、それぞれに対応した関連部位があります。仕事のため、あるいはケガなどで身体を伸ばせない状態が続くような場合の補完のためです。代表的な関連部位は、足と手にあります。

たとえば足ツボマッサージなどは、直接、腸や目、肩などをもまなくても腸や目、肩に対する効果があります。

1

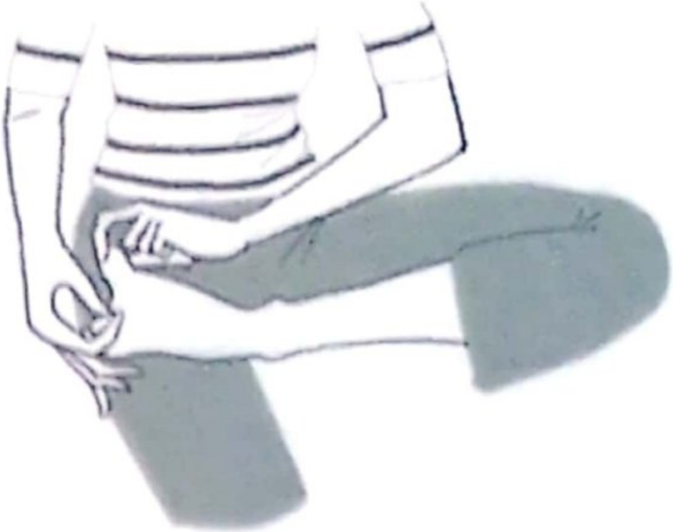
素足になり、息を吐きながら、足の指を1本ずつ回したり、引っ張ったりします。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

親指と人差し指をつまみ、息を吐きながら、指と指の間を左右に開いたり、前後に開いたりします。
同じように、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と、すべての指の間を開きます。



3

足の指の間に手の指を入れ、手足で握手をして、足首を回します。
時間の余裕があるときは、足裏をたたいたり、足の甲をさすったりします。

Point 左右の足を同じように行いますが、片足を行ったあと、もう一方の足とくらべると、色合いや長さ、あたたかさや動きやすさが、まったく違うことに気がつきます。左右の足を順番に行って、その違いを確認してください。硬いほうや冷たいほうがあれば、そちらをより多く行います。

▶▶▶▶▶ これに効く！

1-8

手をストレッチして身体をゆるめる――関連部位を使ったストレッチ②

足の裏と同じように、手にもたくさんのツボや神経系が集まっています。手は脳との関係も深いので、手をほぐすと、脳の緊張もほぐせます。

1

足と同じように、息を吐きながら、手の指を1本1本回したり、引っ張ったりします。

2

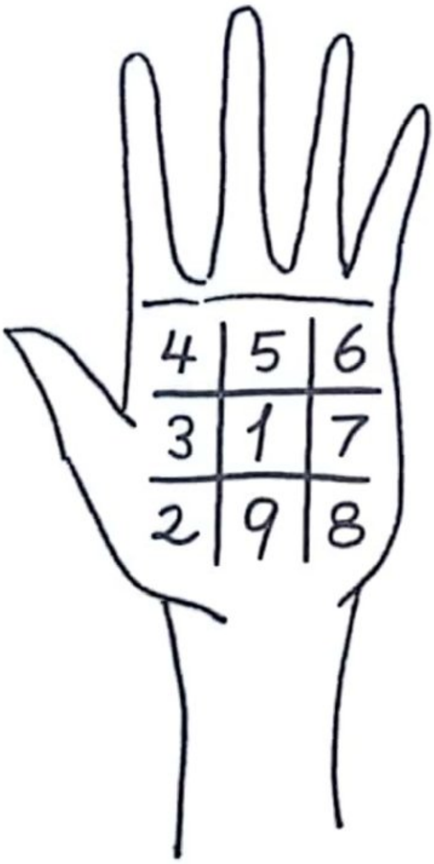
指をよく引っ張ったら、腕を伸ばし、手のひらを上に向け、中指を持って息を吐きながら、肩から中指の先までをそらせます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

3

左右とも指そらしを行ったら、次は中指を折りたたみます。中指の第一関節、第二関節、中指の付け根と順に折りたたみ、息を吐きながら、手首のほうに丸めていきます。
中指を丸める動作を左右行います。



4

手のひらに井戸の「井」を書いて９分割します。
手のひらは内臓系とリンクしているので、直接お腹を押せない場合、９分割した場所をよく押すと内臓が動き出します。
息を吐きながら、９箇所押してみて、とくに痛いと感じた場所は、重点的にもみほぐしましょう。

▶▶▶▶▶
これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安 3分

CamScannerでスキャン

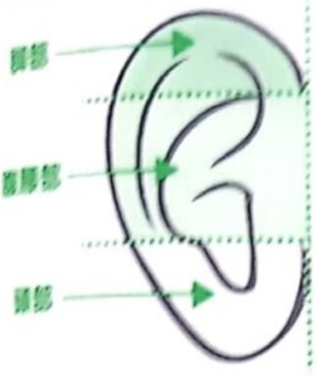
CamScannerでスキャン

耳をストレッチして身体をゆるめる
——関連部位を使ったストレッチ③

足、手と同様に、耳にも身体に対応するツボが集まっています。

耳をもんだり引っ張るのは、簡単なうえに効果的で、ちょっとした空き時間にも手軽に行うことができます。

身体に対応する耳のツボ



1

耳の真ん中あたりを、親指と人差し指（あるいは中指）でつまみます。息を吐きながら、斜め後ろのほうに引っ張ります。
また、耳の軟骨のあたりなど、場所を変えて引っ張ってみましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

引っ張って伸ばしたら、パタンと後ろから前に耳を閉じてみます。このとき痛みがあるようでしたら、耳をもう少しもみほぐします。

3

次に、耳たぶと耳の上側をつまみ、上下にパタンと閉じます。ここも痛みがある場合は、ゆっくりもみほぐしましょう。
反対側も同様に行います。

Point とても簡単な耳を使った関連部位のマッサージですが、耳の柔軟性を高めることで、とくに視神経炎や頭痛、鼻炎などに効果があります。それだけではなく、全身にも影響があるので、毎日、数回、意識して行いましょう。

▸▸▸▸▸
これに効く！

瞑想を深めるための準備

1-10

自分が動きたいように動く自然運動

　ここまで準備行法として、身体を伸ばしたりひねったりして、身体を調えることを重点的にやってきました。

　瞑想行法に入る前に身体をしっかり調えておくことは瞑想を深めるための大事な行程です。同時に、これらの準備の動作のなかにも気づきを得ることにより、準備行法自体が瞑想的な気づきにつながっていきます。

　準備行法の最後に、自然運動を行います。

　私たちの心身は常に変化しています。ある部分はよく動きますが、ある部分は動かない。ある部分は意識できますが、ある部分には意識が及ばない。

　そういった偏りを修正していくのが自然運動です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

やり方は簡単です。目を閉じて、あなたの身体のなかに意識を向け、気持ちがよいと感じる方向へ、海草が揺れているようにくねくねと動きます。

立位でも座位でもかまいません。いま、動きたいと思っている部位や、伸ばしたい、縮めたい、ひねりたい。呼吸ももっと吸いたい、吐きたいなどの衝動に気づいたら、その衝動のままに動かしていく……。これだけです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

あくびが出そうになったら、あくびをする。ゆっくり動きたければゆっくり、速く動きたければ速く。あなたの身体が求めるがままに、身体を動かしましょう。その一瞬を日常にします。

自発ゾーンを使って、動きの練習するのも効果的です。

自然運動は、決まった動きをするのではなく、いま必要な動きに気づき、それを本能的に行う運動です。

私たちは睡眠中にある程度、1日の身体のゆがみを自動的に調整しています。

自然運動はそれを自発的に調整するものです。

あなたの動きたい動きは、あなたにしかわかりません。

他から見ると不思議な動きに見えるかもしれませんが、**それこそ自分の身体に任せ、あなたの意識を体感に向けて、動きたいという衝動にしたがって身体を動かしましょう。**

第2章

呼吸の瞑想

呼吸は瞑想そのもの、といってもいいほど、重要なものです。
ヨガや氣功では、呼吸によって
「天の氣」を取り入れる、と考えています。

ふだんは、ごく自然に呼吸しています。
この自然呼吸は胸郭を動かして行う胸式呼吸が多いのです。
ヨガや氣功では、もう1つの呼吸、
腹筋を使った腹式呼吸を意識的に行い、
「天の氣」を取り込み、心を調えることをよく行います。

この章では、この２つの呼吸のほか、
いくつかの呼吸を紹介します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

呼吸の瞑想

2-11

呼吸の違いを観察する①
——鼻鼻、鼻口、口鼻、口口

瞑想を行う上で、姿勢と同様に重要なのが「呼吸」です。

まず、自分がふだんしている呼吸に注意を向けてみましょう。

胸を中心に動く呼吸をしているとき。
腹を中心に動く呼吸をしているとき。
鼻から吸って、鼻から吐いているとき。
鼻から吸って、口から吐いているとき。
口から吸って、鼻から吐いているとき。
口から吸って、口から吐いているとき。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

あなたは日常のなかでどの呼吸が多いでしょうか?

次に、これらの呼吸を試したときに感じる違いに注意を向け、それぞれの呼吸がどのように心身に影響しているのかを観察します。

心と呼吸がどのように関係しているかに気づくはずです。

たとえば、激しい運動をしたあとの呼吸。

緊張しているときの呼吸。

リラックスしているときの呼吸。

水泳をしているときの呼吸。

お風呂に入っているときの呼吸。

それぞれ、息の出し入れの仕方しだいで状態が変わることを知りましょう。

▶▶▶▶▶これに効く!

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　5分 時間の目安

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

呼吸の違いを観察する②
——呼吸とともに身体のどこが動くのか？

次に、吸った空気によって自分の身体のどこが動くのか、空気が出ていくときにはどこが動くのかを観察します。

吸う息とともに、胸がふくらむ、お腹がふくらむ、身体が前後にふくらむ、左右にふくらむなど、姿勢や身体の状態に応じて、空気の入るときに動く部位や出るときに動く部位が違うことに気づくでしょう。

また、意識的にお腹をへこますように吸ってみたり、胸を開くように吸ってみたりと、ふだんとは違う呼吸も試してみましょう。

呼吸とともに、連動して動く身体の部位に気づきを持つようになると、胸郭を動かす胸式呼吸をしているときと、横隔膜を動かす腹式呼吸をしているときの心の動きの変化にも気づきます

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

[illegible]

胸
腹

呼吸の
瞑想

2-13

片鼻呼吸瞑想

鼻から吸って鼻から吐く、鼻鼻の呼吸をしてみましょう。右の鼻と左の鼻で、出入りする空気の量が違うことに気づきます。右と左の呼吸量の差は、自律神経系と連動しているために生じます。

昼間、起きて活動しているときには、交感神経が活発になっています。夜、睡眠に入る前は、副交感神経が優位になっています。この片鼻呼吸は、自律神経のバランスを調える効果があります。

1

左右どちらの手でもかまいません。片方の手の人差し指と中指を眉間に置き、親指と薬指で鼻の穴を閉じます。この状態から片方ずつ鼻の穴を開いていき、出入りする呼吸量を観察します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2
親指を離し、
息を吸います。

3
親指で鼻を閉じ、
薬指を離して息
を吐きます。

4
吐ききったら、
薬指を離したま
ま息を吸います。

5
薬指で鼻を閉じ、
親指を離して息
を吐きます。

6 はじめに戻って親指を離したまま息を吸います。

7 親指を離して吐く吸う。いったん止めて、薬指を離して吐く吸う、を繰り返し、ゆっくりと空気の出入りを観察します。この方法を速く、力強く行うと、気道の浄化を行えます。

Point 一般的に、右鼻で呼吸すると左脳（交感神経）、左鼻で呼吸すると右脳（副交感神経）が活性化されるといわれ、左右の空気の出入りから、どちらが優位になっているかチェックできます。この呼吸を繰り返すことで交感神経と副交感神経のバランスが調います。左右の鼻の通り具合は、１日の間に数回交替するのが普通です。

▶▶▶▶▶ これに効く！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2-14 呼吸筋瞑想5種

次に、呼吸を深く長く行うための準備を行います。

人間は、横隔膜というドーム状の筋肉と、呼吸筋といわれる筋肉群が動き、呼吸の量や速さを調節しています。

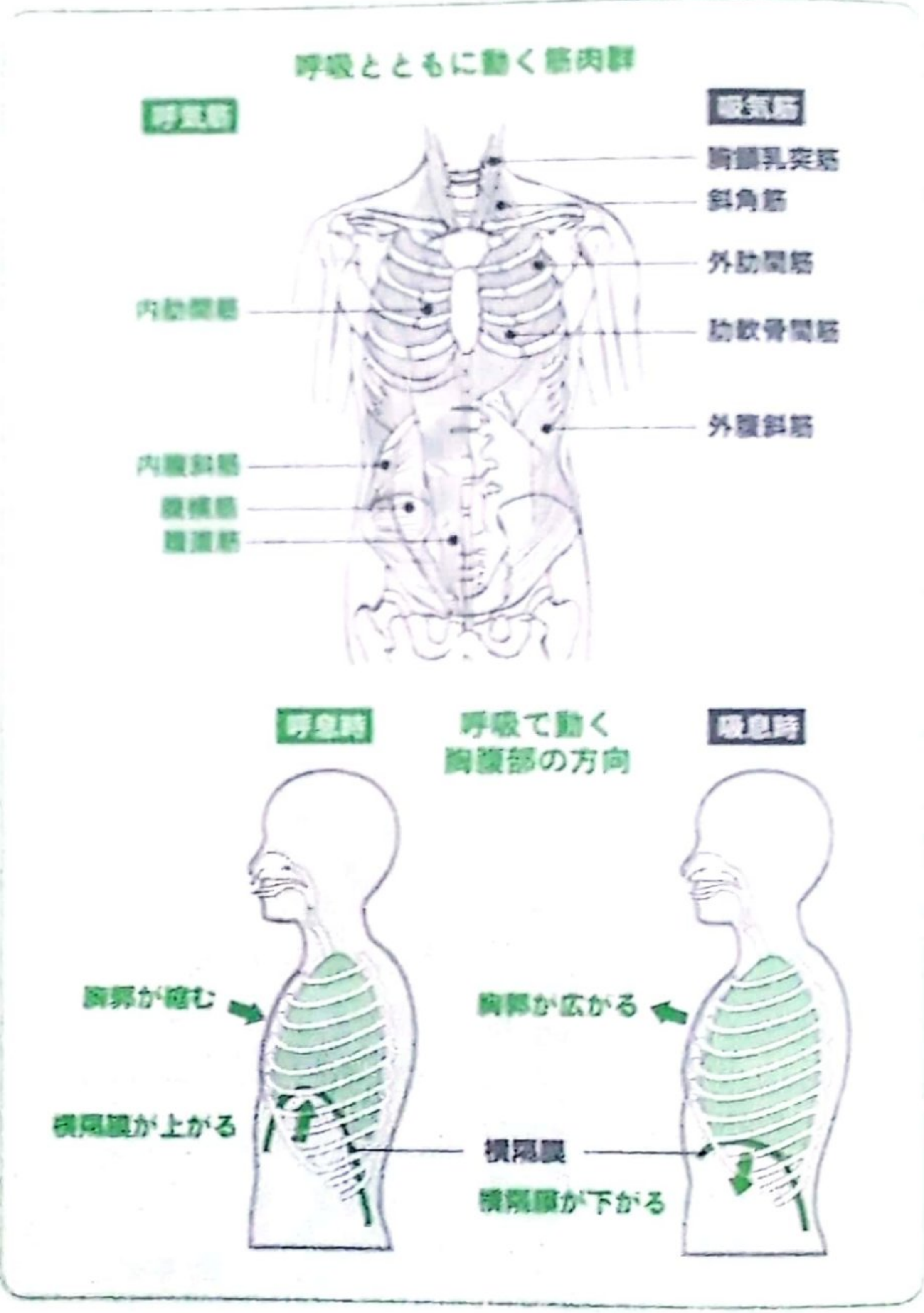
呼吸筋群を動かすと、吸う息も吐く息もより深く大きくすることができます。

(1) 呼吸の自覚

- 呼吸とともに動く筋肉群を自覚する。
- 呼吸で動く胸腹部の方向を自覚する。
- ほかの人に胸の動きをチェックしてもらう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



呼吸とともに動く筋肉群
呼気筋
吸気筋
胸鎖乳突筋
斜角筋
外肋間筋
内肋間筋
肋軟骨間筋
外腹斜筋
内腹斜筋
腹横筋
腹直筋
呼息時
呼吸で動く
胸腹部の方向
吸息時
胸郭が縮む
胸郭が広がる
横隔膜が上がる
横隔膜
横隔膜が下がる

・胸囲を測っておく。

(2) 胸式呼吸と腹式呼吸

・胸式呼吸と腹式呼吸の違いを知る。

胸式＝胸郭（肋骨）筋の拡張・収縮による呼吸

腹式＝横隔膜筋の上下伸縮運動による呼吸

・通常は、胸式と腹式の両方を自然に使って呼吸しています。

・胸郭を包む呼吸関連筋肉群の収縮・拡張運動にくらべて、横隔膜の上下伸縮運動のほうがより多くの呼気・吸気ができるので、心身の健康を高めるには腹式呼吸の練習が大切です。

・多くの人はどちらの呼吸も浅いので、これらを行い、呼吸を深く行えるようにしていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

1：胸筋前後拡張法

1

両足を肩幅に開いて立ちます。息を吐きながら、腕を腹の前で交差し、内側にひねります。

2

右足を1歩前に踏み出し、両肘を胸の横に当てて曲げ、胸を突き出しながら、手のひらを上に向けて息を吸います。

3 息を吐きながら、右足を戻し、腕を腹の前で交差します。

4 左足も同様に行います。これを10回程度繰り返します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2：胸筋左右拡張法

1 両足を腰幅の倍に開いて立ち、手のひらを上にして両腕を真横いっぱいに開きます。

2 息を吐きながら両腕を内側にひねり、身体を右真横へ倒します。このとき左肘は曲げて脇にそわせ、右腕は下方に伸ばします。

3 息を吸いながら身体を起こし、両腕を真横に戻し、手のひらは外向きにひねります。肘は内側を上向きにします。

4 2の逆側も行い、左右それぞれ10回程度繰り返します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

3：胸郭捻転法

1

両足を腰幅に開いて立ち、両腕は手のひらを上に向けて前方へ平行に伸ばします。

2

息を吐きながら両腕を内側にひねり、腰から左側へ身体をひねります。

3 息を吸いながら身体を中央へ戻し、息を吐きながらいったん下方へ腕を下ろします。

4 息を吸いながら両腕を上げ、手のひらを上向きにして前方へ平行に伸ばします。

5 2の逆側も行い、左右それぞれ10回程度繰り返します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

4：腹筋・胸筋上下拡張法

1 両足を腰幅に開いて立ち、息を吐きながら、少し前屈みになり、腕をお腹の前で交差し、内側にひねります。

2 息を吸いながら右足を大きく前へ1歩踏み出し、天を見るように身体をそらせながら、両腕を外側にひねり、斜め上方へ振り上げるように伸ばします。

3 息を吐きながら右足を元へ戻し、同時に身体を前に倒し、腕をお腹の前で交差し、息を吐ききります。

4 2の逆側も同様に行い、左右それぞれ10回程度繰り返します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

5：腰腹部回転柔軟法

1

両足を腰幅に開いて立ち、両手を組んで、できるだけ上方へ伸ばします。

2 息を吸って、次に吐きながら腰を大きく右へ2回、へそで水平に円を描くように回し、もう2回息を吸いながら回します。合計4回回したら、反対側へ、息を吐きながら2回、息を吸いながら2回回します。

3 2を繰り返し行い、左右合計16回程度行います。

これに効く！

呼吸の瞑想

2-15

倍息呼吸瞑想

呼吸にかかわる筋肉群をストレッチすると、呼吸は自然に深くなっていきます。

瞑想を深めるためには、呼吸を調えていく「調息」が大切です。

そのための代表的なものが、「倍息呼吸」と呼ばれる呼吸法です。

吸う息よりも吐く息を長くする呼吸です。

まず、簡単にだれでもできるところから、徐々に呼吸を長くしていく訓練を行います。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

最初に椅子に座るか、瞑想の坐法（112・113ページ参照）をして、4秒吸って、8秒吐く呼吸をしてみましょう。正確な秒数でなくてもかまいませんが、一定のテンポで、まず4秒息を吸います。いったん止めて、8秒で息を吐ききります。

これを数回繰り返し、自然な呼吸に戻します。

Point 慣れてきたら、4秒吸って12秒吐く3倍呼吸に変えてみましょう。しだいに吐く息を長くしていき、最終的には、1分間1呼吸（15秒吸って45秒吐く）を目標にしてみるとよいでしょう。こうして呼吸を長くできるようになると、よりよい瞑想へと導かれていきます。

▶▶▶▶▶

これに効く！

呼吸の瞑想

2-16

浄化呼吸瞑想

「浄化呼吸法」はヨガの瞑想に使われたり、「伊吹呼吸法」と呼ばれ、神道でも使われている呼吸法です。

非常に高い浄化効果があるので、怒りや不安などネガティブな感情を感じたときなどに行うと、数呼吸するだけで気持ちが調います。

この呼吸は鼻から吸って口から吐く呼吸法です。

1

吸う息とともに、宇宙や大いなるものから、自己を清めてくれる光のエネルギーが体内に入ってくるイメージを持ちます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

息を吸いきったら、いったん止めて、口のなかに、疲れや汚れ、マイナス感情などが集まってくるのをイメージします。それから、口をすぼめて、フーと長く吐いていきます。
このとき、吐いた息はより遠くへ、宇宙の彼方へ飛んでいくのをイメージするとより効果的です。

3

すべての息を吐ききってから、さらに勢いをつけて3回、フッフッフーと身体のなかの不浄なものが吐き出されていくのをイメージしながら息を吐きます。

これに効く！

呼吸の瞑想

2-17

ブランコ呼吸瞑想

呼吸をより深めるために、仰向けの体勢で行う「ブランコ呼吸法」があります。

ブランコは慣性の法則で前後に振れているときはその勢いにまかせ、止まりそうになったら、少し振ることでより動きが大きくなります。

それと同様にして、呼吸をどんどん長く深くしていく方法です。

1

仰向けに寝て自然呼吸をしばらく続けたあと、息をフーと長く吐いていきます。吐ききったなと思ってから、さらにもうひと息吐きます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2 1と同じように自然な呼吸を続けたあと、息を吸いきり、そのあとでもうひと息吸います。ブランコの要領をイメージして行います。

Point 息を吐ききってから、もうひと息吐く。その反動で息が入ってくる。その息を吸いきってから、もうひと息吸う。このように入出息の端々で、ちょっと力を入れて、少しずつ呼吸を深めていきます。呼吸が深くなるにつれて、気持ちも落ち着いてくるのが感じられるでしょう。5分程度でも、大きな違いを感じられるはずです。

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　[illegible]　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安（5分）

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2-18

カパラバティ呼吸瞑想
——頭骨光（頭＝カパラ　光＝バティ）

次にカパラバティ呼吸法を紹介します。これを行っていると、後光がさすように頭（カパラ）が光り出すとされている呼吸瞑想法です。

古代インドでは、私たちの身体には、頭頂から身体の中心を通って尾てい骨に至り、さらにここから丹田に至る「スシュムナー管」といわれる管が通っており、宇宙のエネルギーである「氣」はここを通って丹田に蓄えられると考えられていました。

丹田は「氣を練るところ」ともいわれ、ここを鍛えると自然のエネルギーをより効果的に活用できるようになる、といわれています。

カパラバティ呼吸法は、このスシュムナー管や丹田を意識しながら行う呼吸法です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

下腹部を凹ますように息を吐くことで、尾てい骨部から頭頂部へ勢いよく氣を出して、その力でスシュムナー管の詰まりや歪みや汚れを除いて通りをよくし、その反動で頭頂部から宇宙エネルギーが丹田に入ってくる、とイメージする呼吸法です。

最初はスピーディーに30～50回程度行うことで、スシュムナー管の通りをよくします。その後は、ゆっくりとした呼吸で、吸う息とともに宇宙エネルギーが頭頂部から丹田へ入ってきて、吐く息とともに丹田から頭頂部を経て宇宙へと出ていく、とイメージしながら行います。

身体のなかの袋を絞って吐くイメージ。反動で息が頭のてっぺんから入ってくる。これを1回として、テンポよく30回、繰り返し行ってみましょう。そのあとは自然な呼吸に戻します。

Point あまり長く行うと酸欠になるおそれがあります。50回程度を上限としておいたほうがよいでしょう。

これに効く！

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第3章

動きを伴う瞑想

瞑想行法は、多くは座って止まった状態で行いますが、
動きのなかで行う瞑想もあります。
代表的なものがヨガです。
ヨガはポーズを取ることが目的ではなく、
ポーズを取りながら瞑想を行い、気づきを深めていく行法です。

この章では、動きながら行う瞑想を紹介します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第3章

動きを伴う瞑想

瞑想行法は、多くは座って止まった状態で行いますが、
動きのなかで行う瞑想もあります。
代表的なものがヨガです。
ヨガはポーズを取ることが目的ではなく、
ポーズを取りながら瞑想を行い、気づきを深めていく行法です。

この章では、動きながら行う瞑想を紹介します。

CamScannerでスキャン

動きを伴う瞑想

3-19

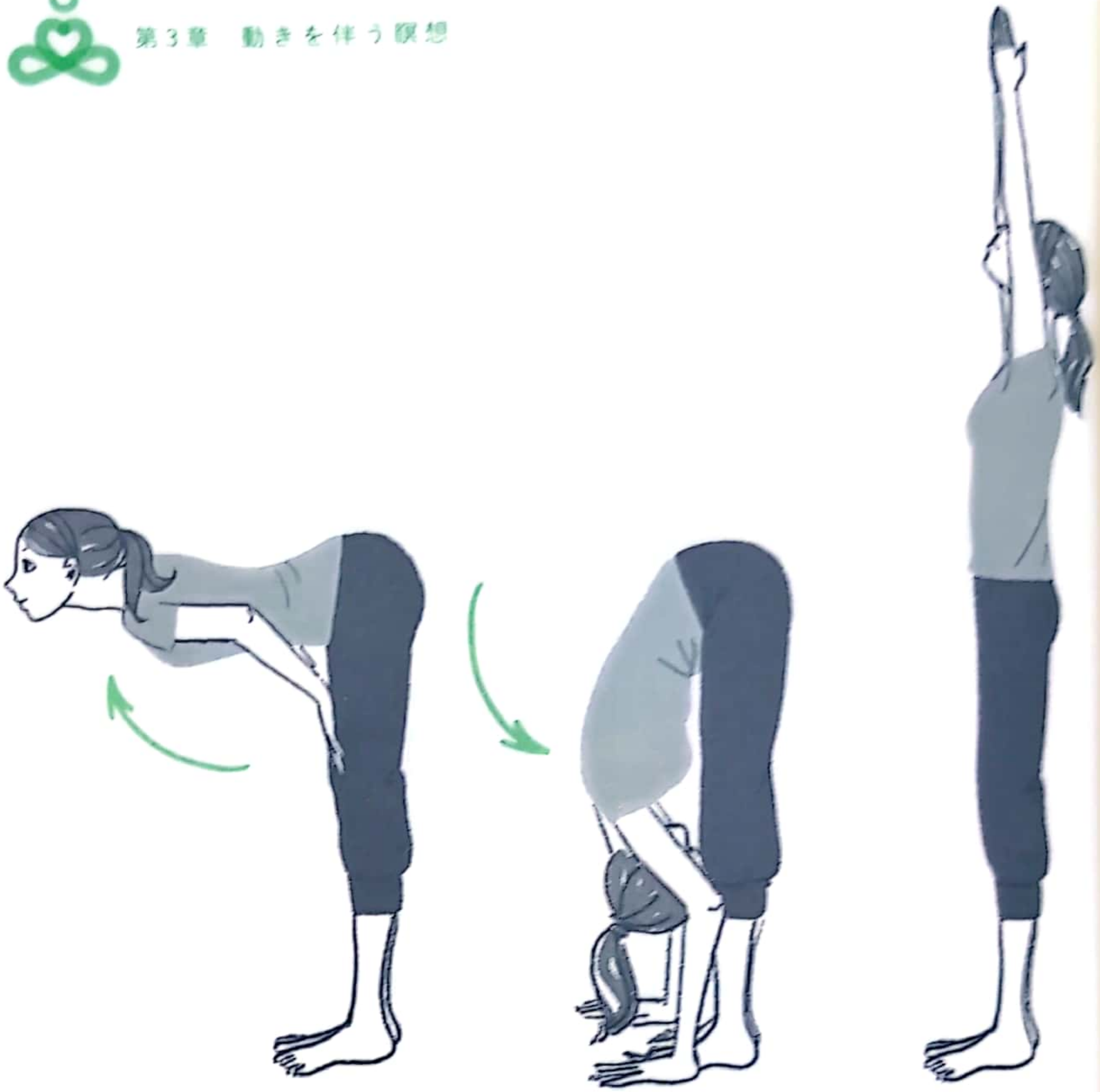
太陽礼拝瞑想

ヨガではもっとも有名な太陽礼拝です。さまざまなやり方がありますが、ここでは基本的な動きを行ってみましょう。

本来は、礼拝する心を育てるための行です。太陽に象徴される、私たちを活かしてくれる大いなる力への畏敬を表します。身体を動かしている間に生まれてくる気づきを感じ取ることに心を向けて行いましょう。

1

肩の力を抜き、背すじを伸ばして、両手を胸の前で合わせます。



2

太陽のエネルギーを全身に取り入れる心で息を吸いながら、両手を上にあげ、手のひらを合わせます。目線は上に向けます。

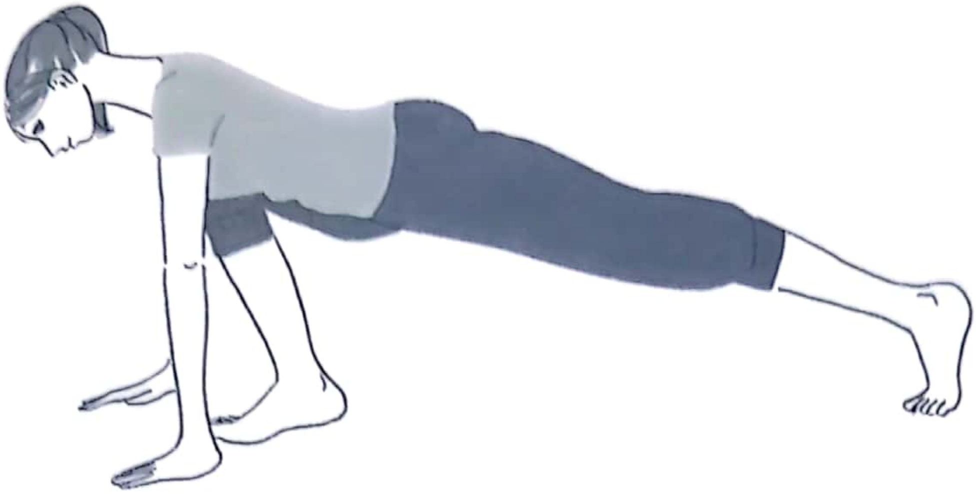
3

感謝の心で息を吐きながら、身体を前に倒して、両足の横に両手のひらをつけます。
※手が床につかないときは、膝を軽く曲げて行います。

4

息を吸いながら両手で腿(もも)を押し、背中を平らにして上半身を起こします。目線は前方に向けます。
その後、再び両手を床につけます。

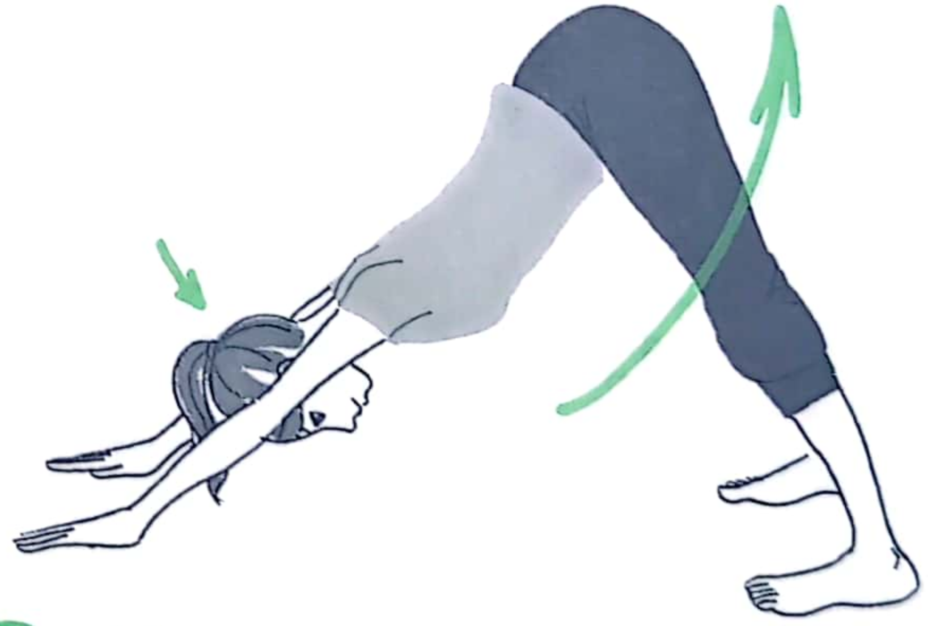
CamScannerでスキャン



5 両手を床についたまま膝を曲げて姿勢を低くし、息を吐きながら片足を後ろへまっすぐ伸ばします。次にもう一方の足も同様にし、腕立て伏せの姿勢になります。このとき、背すじがまっすぐになるようにすることが大事です。

6 息を吸いながら腕を曲げて脇をしっかりしめた体勢で、床をなめるような感じで、あごと胸を床に近づけます。膝と両足の指は揃えます。

7 腿より下を床につけ、つま先はぴんと伸ばします。その後、息を吸いながら両手で床を押して上半身を起こし、上半身を大きくそらせます。



8 つま先を立てて一気にお尻を上げ、息を吐きながら腕の間に頭を入れ、次いでかかとを床につけます。

CamScannerでスキャン

9

息を吸いながら両手の間に片足ずつ足を移動させ、両手を腿に当てて上半身を戻します。目線は前方に向けます。

10

息を吐きながら上半身を前に倒します。両手のひらは、それぞれ両足の横につけます。

※膝は曲げてもかまいません。背中とお腹を伸ばして指先を床につけます。

※首の力は抜きましょう。

CamScannerでスキャン

11

手を合わせて合掌し、息を吸いながら身体を起こし、両手を上に向けて伸ばします。視線は上に向けます。

12

息を吐きながら、両腕を手を合わせたまま胸の前まで下ろします。肩の力を抜いて背すじを伸ばしてまっすぐ立ち、合掌したまま深呼吸をします。

これに効く！

動きを伴う瞑想

3-20

五体投地瞑想

古代インドでは、尊者の足下にひざまずき、尊者の足先を手に取り、自分の額につけることが最高の礼法だとされていました。仏教でも仏の両足に額をつける「仏足頂礼」、両手両足すべてを地につけて礼拝する「頭面作礼」あるいは「五体投地」を行い、仏への絶対的な帰依を表しました。

チベット仏教では、両手両足すべてを地につけて礼拝しながら少しずつ前進して本尊に近づく「五体投地」を行います。

「五体投地」は自分のすべてを聖なるものに投げ出すという意味合いがあり、自分の傲慢さや利己心、心の偏りを正し、本来あるべき心に気づかせてくれます。また、聖なるものへの大いなる感謝を示します。

ここでは、沖ヨガ修道場で行っていた方法を紹介します。

CamScannerでスキャン

1

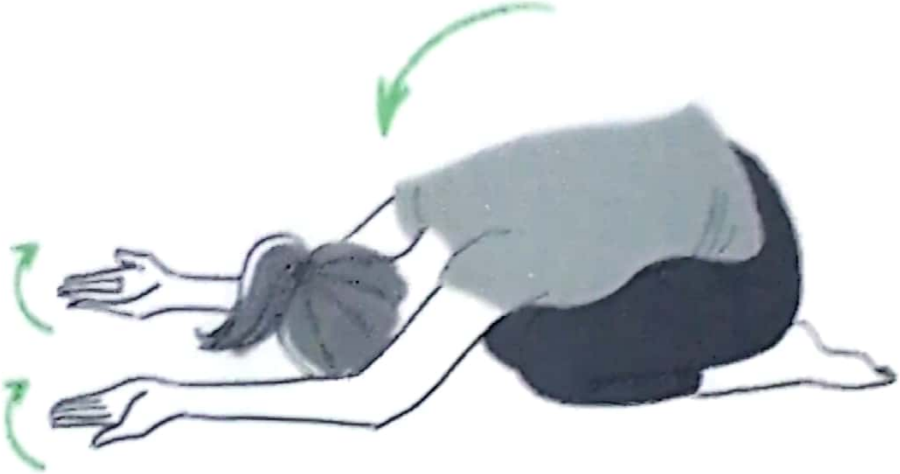
立った姿勢から胸の前で合掌し、息を吸いながら、合掌した手と身体を上へ伸ばします。かかとは少し浮かせ、つま先で立ちます。

2

伸ばした手を胸に戻し、息を吐きながら両膝を曲げ、正座します。

CamScannerでスキャン

3 息を吸って、次に吐きながら前屈し、右肘、左肘の順に床につけ、次に手は、手のひらを上向きにして床につけ、額も床や地面につけます。
その姿勢のまま、両手で3回手招きします。
1つめは、私にとってよいこと
2つめは、私にとってよくないことも
3つめは、何事もすべてを受け取る
という心をこめて行います。

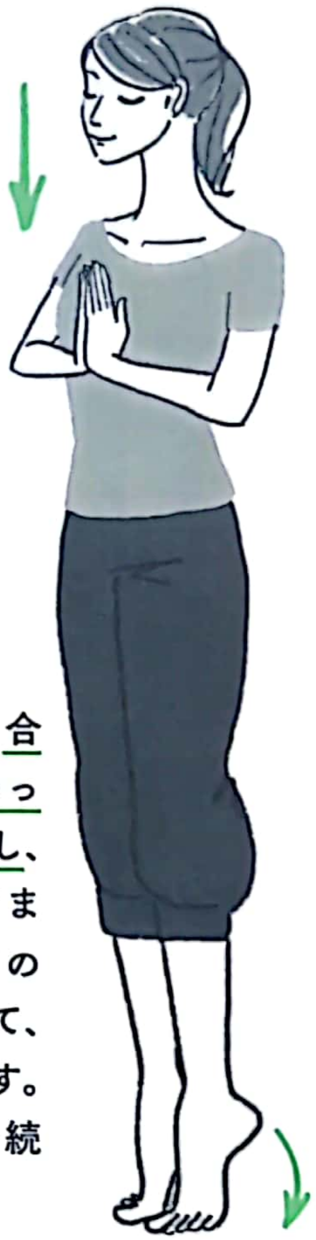


4 息を吸いながら身体を起こし、右手、左手の順にゆっくり起こします。胸の前で合掌し、正座に戻り、祈りの心で深呼吸します。

CamScannerでスキャン

5

息を吸いながら、正座して合掌した姿勢から、つま先を立て、腰を上げて立ち上がります。そのまま腕を垂直に頭上に伸ばし、つま先で立ち上がります。このとき、足の第一指（母指）に力を入れて立ちます。



6

息を吐きながら、合掌した手を再びゆっくり胸の前に戻し、かかとも床につけます。1～6までの動作をひとつとして、何回か繰り返します。無理のない程度に続けてください。

Point 宗派によっては、正座ではなく、身体をすべて投げ出し腹ばいになり、煩悩の数108回行うこともあります。ご自身の状態をよく観察しながら、適した回数を行いましょう。

▶▶▶▶▶
これに効く！

3-21

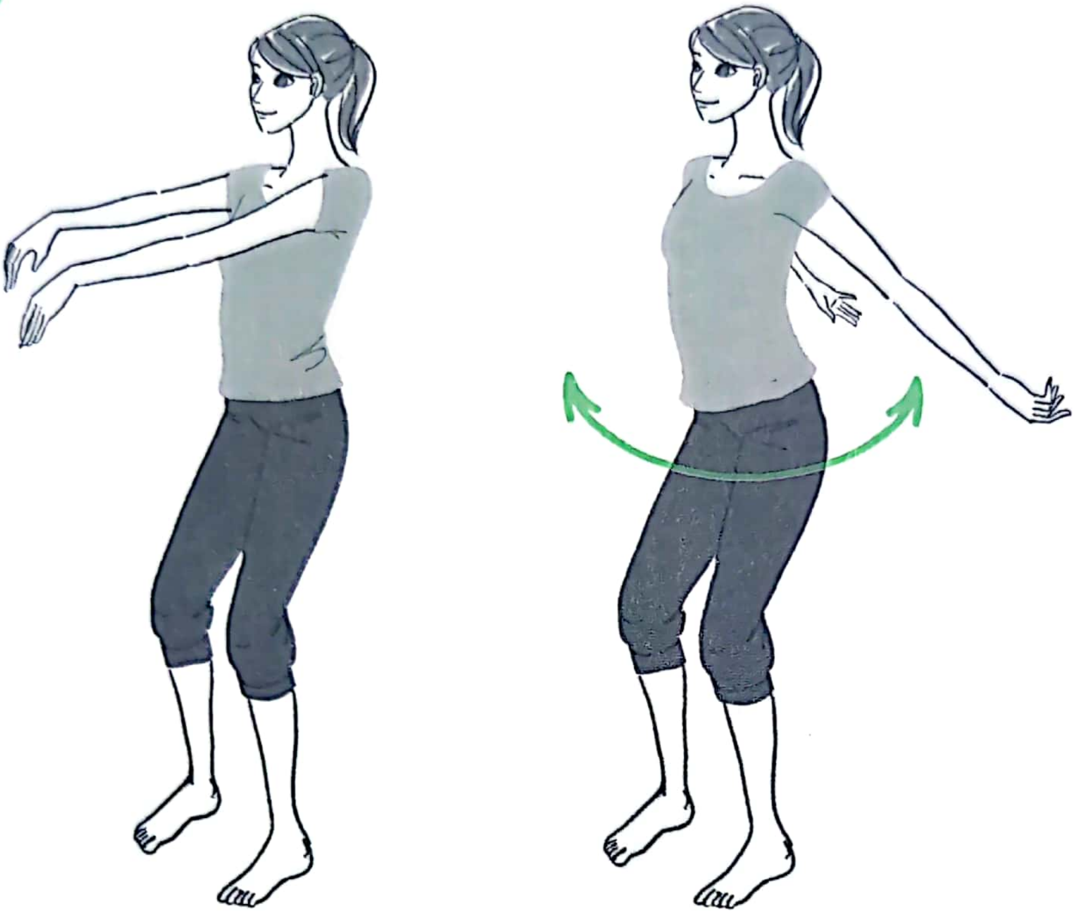
スワイショウ瞑想

「スワイショウ」は「手をぶらぶらさせること」という意味で、中国の氣功や武術の鍛錬法として有名です。繰り返し行うことで、上半身の力を抜き、下半身を充実させていきます。動的な瞑想だともいえましょう。

通常のスワイショウは、健康維持の目的で行います。リラックスした状態で腕を前後に動かします。このとき、腕を動かそうとするのではなく、重力で自然に振れ動くようにします。

身体は物理的なものであると同時に、氣やオーラをまとうものという考え方もあります。腕を振りながら、指先から負のオーラが抜け出ていくというイメージを持つと、より瞑想効果が高まります。

さまざまなやり方がありますが、次にその一例を紹介しましょう。



両足を肩幅に開きます。手はだらんと力を抜きます。
上半身の力も抜いて脱力します。
下半身を踏み込み、両腕を前後に動かします。
脳の命令で動かそうとして手を前後に振るのではなく、振り子が自然に振れているように、力を入れずに振ります。

これを繰り返すだけです。最初は手を動かそうとしてしまったり、脱力がうまくいかず、手を自然に振ることができなかったりしますが、すぐに慣れ、スムーズに動かせるようになります。

Point 毎日５分程度行っていると、身体の余分な緊張がとれ、リラックスしてきます。どこでもできる簡単な動作なので、ぜひ試してみてください。

▶▶▶▶▶ これに効く！

動きを伴う瞑想

3-22

樹木呼吸瞑想①
――昇天降地

自分が種から1本の木になっていく気分で、枝を広げたり、風に揺られるように身体を動かしながら行う「樹木呼吸法」にイメージを得た瞑想です。

地中の種が、ゆっくりと根を伸ばし、小さな双葉が生えてくる様子をイメージして、全身の力を抜きリラックスして、身体を自由に動かしていきます。

樹木の前で行うと、樹木との交流瞑想になります。

1

根が生えていく様子をイメージします。
息を吐きながら、おへその下あたりにある種が、地中に向かって根を伸ばす様子をイメージし、膝を曲げ、両手をゆっくりと柔らかく下ろします。

2

息を吸いながら、伸びる双葉をイメージします。
手を下ろしきったら、今度は太陽に向かって伸びる双葉をイメージして、両腕をふわーっと引き上げ、だんだんと高く上げていきます。

3

1、2の動作を、5～10回繰り返します。

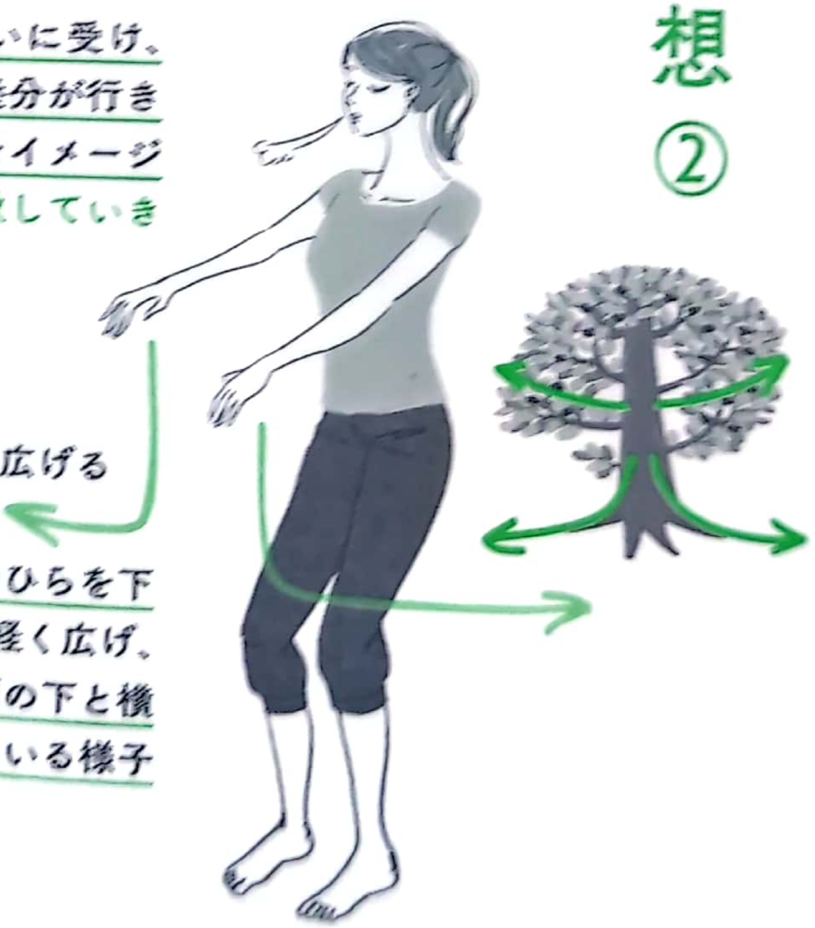
これに効く！

樹木呼吸瞑想②
——伸枝張根

樹木は天の方向だけでなく、横方向へも枝を伸ばしていきます。同時に根も、地中だけでなく、横方向にも伸びていこうとします。

樹木の前で瞑想すると、下から上に流れる氣（エネルギー）と、上から下に流れる氣、そして横に広がろうとする氣を感じることができます。

1 双葉から大きく育ち、枝を広げる樹木をイメージします。太陽の光をいっぱいに受け、すみずみまで水や養分が行きわたっている様子をイメージしながら、深く呼吸していきます。



2 深く広く、さらに根を広げるイメージをします。息を吐きながら、手のひらを下に向け、両腕を左右に軽く広げ、膝を軽く曲げて、地面の下と横へ太く強い根が伸びている様子をイメージします。

CamScannerでスキャン

3 根から水を吸い上げ、太い幹になるイメージをします。

息を吸いながら広げた手を元に戻し、両腕をゆっくりと胸あたりまで持ち上げます。根から水や養分を吸い上げて、太く強い幹になるようなイメージで行います。

4 枝を左右に広げ、太陽の光を受けるイメージをします。

息を吸いながら両腕を左右に広げ、大きく広がった木をイメージしてみましょう。

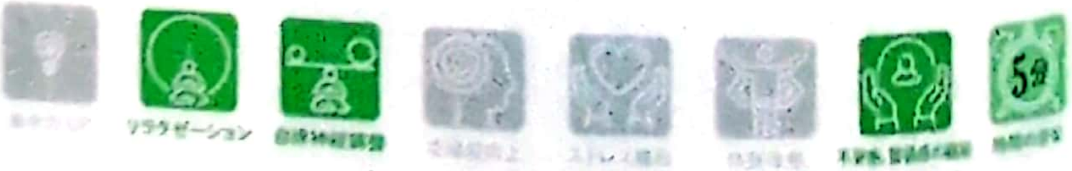
息を吸いきったら、再び吐きながら根が広がっていく様子をイメージします。

5 深く根を張った大きな木をイメージします。

息を吐きながら軽く膝を曲げて、手のひらを下に向け、腕をゆっくりと下ろします。足が根、胴が幹、腕は枝というイメージで、木になりきります。

6 **1〜5**の動作を5〜10回繰り返して行います。

▶▶▶▶▶
これに効く！



動きを伴う
瞑想

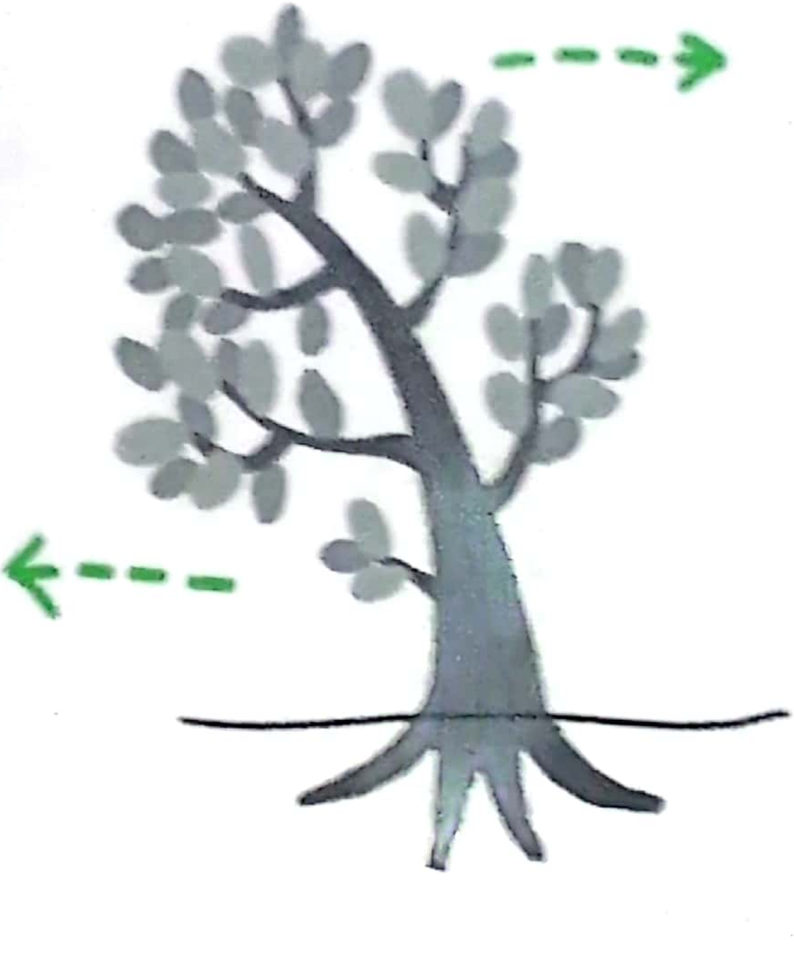
3-24

樹木呼吸瞑想③
——清風揺樹

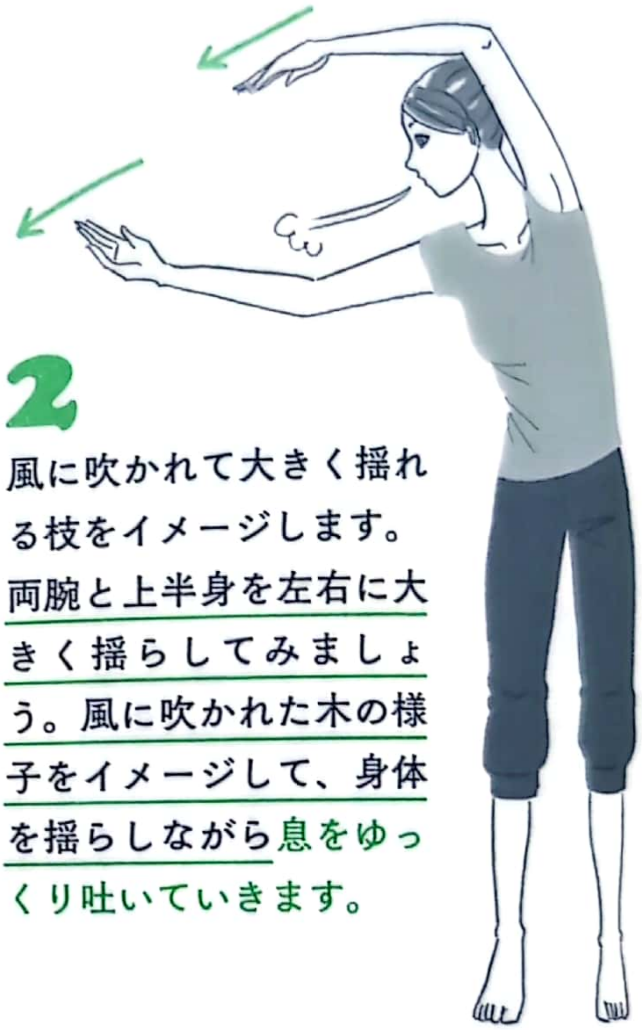
風に吹かれて、しなやかに揺れている樹木をイメージして行います。

樹木にとって風に吹かれることは、花粉や種を飛ばし、ほかの樹木と交流し、生長できるチャンスです。

適度な風に吹かれて揺れることができれば、樹木もたくましく生長できるのです。



1 腕を伸ばして伸びる木をイメージします。息を吸いながら腕を上へ伸ばし、枝の広がりをイメージしてみましょう。足は根なので、しっかりと踏みしめたままで。



2 風に吹かれて大きく揺れる枝をイメージします。両腕と上半身を左右に大きく揺らしてみましょう。風に吹かれた木の様子をイメージして、身体を揺らしながら息をゆっくり吐いていきます。

3 息を吸いながら身体を元に戻し、**2** と同じように左右に大きく息を吐きながら揺らします。

4 両腕を真上に戻し、ゆっくりと下ろします。

5 **1**～**4** の動作を6～10回繰り返して行いましょう。

▶▶▶▶▶
これに効く！

CamScannerでスキャン

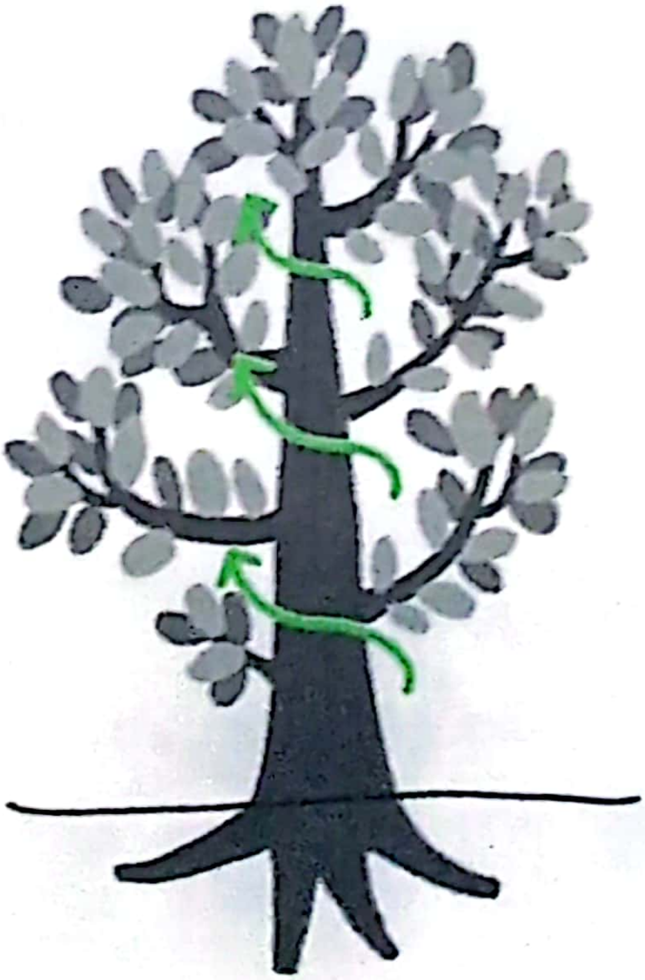
3-25

樹木呼吸瞑想④
── 捻幹通天

どんなにまっすぐな樹木でも、必ず幹をねじりながら伸びています。

樹木は、ねじれながら伸びることによって、外部からの力に対して強くなり、たくましく生長していくのです。

樹木の前で瞑想すると、自分の身体も樹木と同調し、わずかにねじれていることを感じます。



CamScannerでスキャン

1 両腕を腰幅に開き、腕のなかに大きな空気のボールを持つようにして立ちます。足は根、胴体は幹、腕は枝となり、自分が伸びざかりの樹木になったようにイメージしましょう。

2 息を吐きながら両腕を上げ、腰から徐々に身体をひねります。さらに身体を伸ばし上げるようにひねり、斜め上へ両腕を伸ばして息を吐ききります。

3 息を吸いながら膝を曲げ、身体と両腕をゆっくり正面に戻します。そのまま反対側へ身体をひねりながら息を吐き、さらに後方へひねりながら息を吐ききります。

4 息を吸いながら、身体を正面に戻します。

5 左右交互にひねる、を8回程度繰り返します。

これに効く！

瞑想

3-26

樹木呼吸瞑想⑤

——樹下鳥癒

樹木の枝や下には鳥たちが、自然に集まってきます。

木陰は、強い陽射しから命を守り、木の実や葉を与え、くつろぎと癒し、さらにはエネルギーを与えてくれる場でもあるのです。

自分が「母なる木」になったとイメージして瞑想を行います。

太陽や大地にエネルギーをもらって生かされていることに感謝します。

CamScannerでスキャン

1 肩幅程度に足を開いて立ちます。足は根、胴体は幹、腕は枝と、自分が大きな木になったイメージを持ちます。息を吸いながら、空気のボールを抱えるように両腕を軽く交差したまま上に上げていきます。

2 頭の上で両手の先を向かい合わせて輪をつくり、息を吸いきります。

3 息を吐きながら、両手の先を外向きにして左右に開き、大きく回しながらゆっくり下ろしていきます。

4 息を吐ききったら、下ろした腕を前に回して交差し、元の姿勢に戻ります。

5 1～4の動作を8回程度繰り返します。

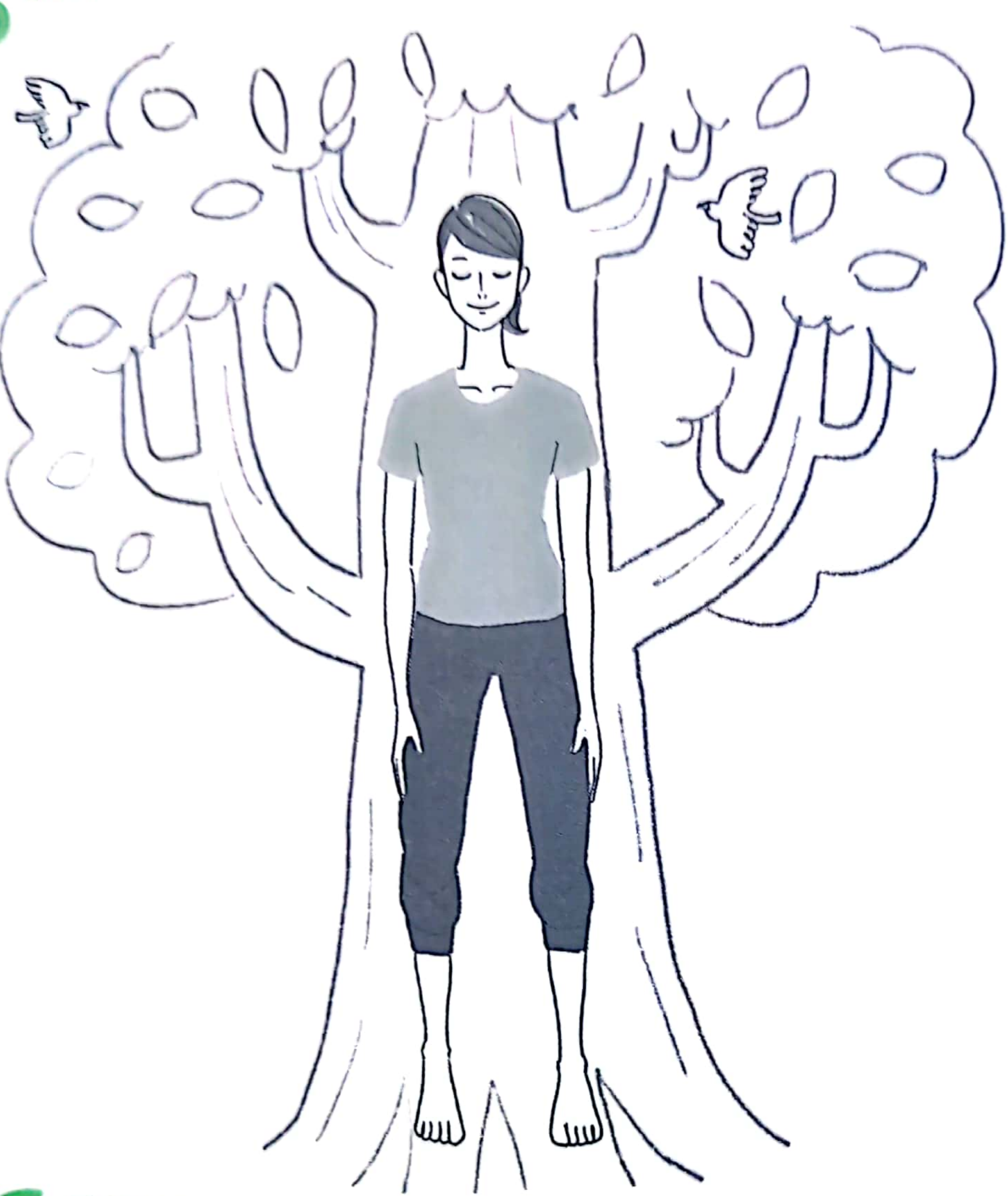
▶▶▶▶▶
これに効く！

3-27

樹木呼吸瞑想⑥
――立禅瞑想

樹木呼吸瞑想を①～⑤まで行うと、しばらく立っていても疲れにくくなってきます。

大きな樹木になったようにイメージしたまま、しばらく立禅瞑想します。



1

肩幅程度に足を開いて立ちます。
膝を少し曲げ、両手の力をゆるめて身体の横にたらします。
岩のように立つのではなく、しなやかな樹木のように立ちます。
目を閉じて、自分が大きく生長した樹木になったイメージを持ちます。自然呼吸を行い、吸う息で身体がふくらんだり、吐く息で小さくなったりする様子を観察します。

2

5分程度続けて行います。

▶▶▶▶▶
これに効く！

CamScannerでスキャン

動きを伴う瞑想

3-28

シャバアーサナ瞑想

ヨガで行う「屍(しかばね)のポーズ」といわれる瞑想です。仰向けに寝そべった姿勢で、脱力しながら行います。

シャバアーサナは、瞑想の入り口になるのです。投げ出し、観察することが重要です。

シャバアーサナは死者のように身体を動かさないことで、心が動じないようになるための練習です。

身体を動かさないでじっとしていると、しだいに重力と一体化して、身体の存在感がなくなっていき、鼓動や呼吸も静かになっていきます。

しかし、心だけは勝手に動きます。

「明日の仕事はどうだっけ」「あそこに電話するの忘れた」など、とりとめもないことが浮かんできて、あちらこちらに勝手に動いてしまいます。

そこで、身体や呼吸に意識を向けて鎮めていき、心が動き回らないようにする鍛錬です。

この瞑想をマスターすると、自分の心を客観視することができるようになり、心のメカニズムがわかってきて、心をコントロールしやすくなります。

むやみに怒ったり、驚いたり、緊張したりということがなくなっていきます。

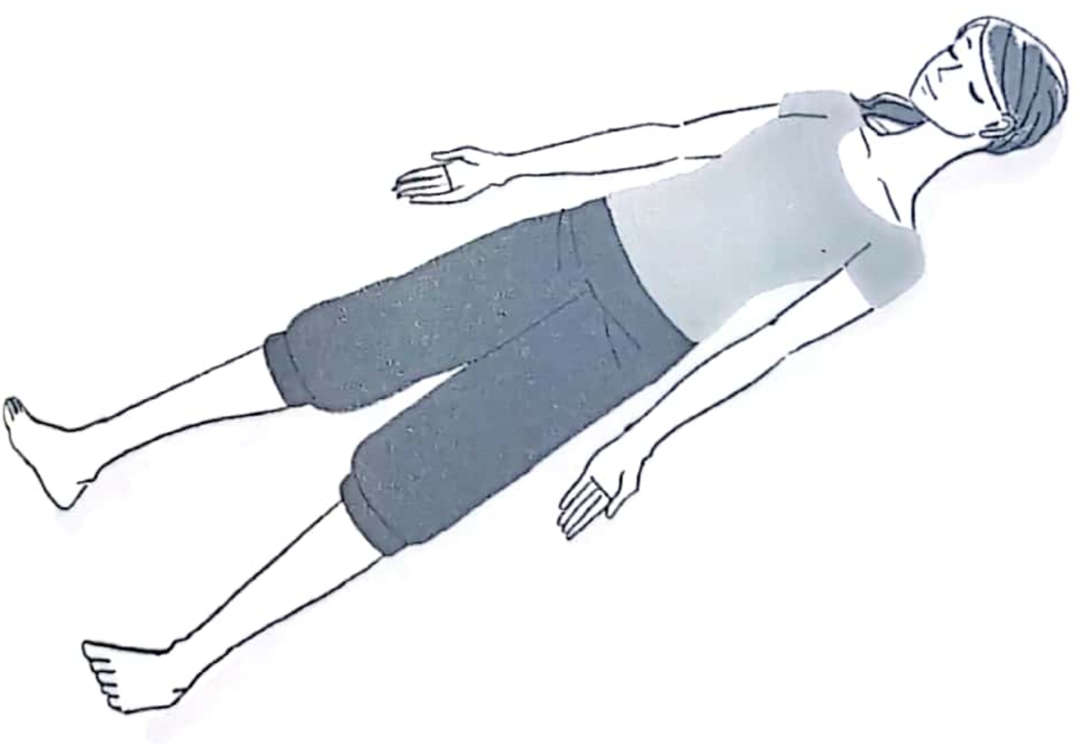
大事なのは、まかせる能力。

大地の重力にまかせ、呼吸のリズムや血液の動きにまかせきってしまう。

ヨガのポーズはすべて、身体を意識的にコントロールするものですが、シャバアーサナだけは逆で、すべてをまかせきるポーズです。

コントロールしようとすることをやめ、すべてを投げ出し、まかせるポーズをとることで、刺激への反応を感じることができるのです。

この瞑想を繰り返し、身体や心の法則のデータを蓄積することにより、ものの見方や考え方が深まっていき、生命の法則がわかってきます。



シャバアーサナ瞑想

1 仰向けになります。

2 手のひらを上に向け、腕は身体から少し離します。

3 脚は肩幅より広めに開き、だら〜んと力を抜いていきます。

4 そっと目を閉じます。眉間・こめかみ・歯のかみ締めもゆるめていきましょう。

5 身体を大地にあずけるような気持ちになり、全身の力を抜いていきます。頭の先からつま先まで、力んでいるところがないかチェックし、力みがあったら力を抜きます。

6 呼吸をコントロールすることをやめ、リラックスした自然な呼吸を繰り返します。目安はヨガ全体の時間の 10%ほど。心地よければ長めに設定してもOKです。

7 考えごとをストップして、頭のなかも空っぽにしていきましょう。

Point どうしても何かを考えてしまうときには、いま、自然に行っている自分の呼吸を見つめます。

途中でまた考えごとをしている自分に気づいたら、"呼吸に意識を戻す"を繰り返します。

何もしないで自分のすべてを投げ出すこの瞑想は、一見簡単で、だれでも取り組めそうに見えますが、実はとても奥が深く、気づきが大きい瞑想です。

複数の瞑想を織り交ぜて行う場合は、このシャバアーサナを間に入れることで気づきを促すことができます。

これに効く！

CamScannerでスキャン

第4章

ありのままを観る瞑想

私たちは、だれでも、世界を色眼鏡で見ています。
色眼鏡とは、自分自身の考え方や感じ方、観念などです。
色眼鏡、考え方のフィルターは一人ひとり違います。
なかには、歪んでいたり、異なった色がついていることもよくあります。
こうしたフィルターごしに世界を見れば、
世界は歪んだり、真実と違う色に見えてしまい、
間違った判断をしてしまうことになりがちです。

瞑想を続けているとしだいにその歪みや色が取れていき、
世界をありのままに見る力が養われていきます。

本章では、ありのままを観る瞑想法を紹介します。

CamScannerでスキャン

4-29

集中を継続する練習——宣言文を読む

さまざまな瞑想を深く行い、気づきを得るためには、集中を持続することが大切です。

禅では「調身」「調息」「調心」、つまり、身体を調え、息を調え、心を調えることを瞑想の準備行法としています。

ここでは「これから瞑想を行う」ということを、自分自身の生命にしっかりと宣言し、意識を瞑想へと強く導いていきます。

以下の文章を、声を出して読み上げましょう。

「冥想行法の誓い」

「人間の一番正しい状態、それは自然であることです。
自然であるとは、調和のとれていることです。
調和のとれている時には、安定しており、平静を保っております。
私たち人間の一番陥りやすい状態、それは偏ること、とらわれることであります。
でありますから私たちは、意識的に逆の状態の訓練をして、
バランス維持の働きを高めなければならないことに気づきました。
ただ今より、とらわれない心身を造る修業の、
冥想行法を行わさせていただきます。
心身の統一と放下の訓練を通じて、自己を無にすることを誓います。」

〈冥想行法お願いします〉

（『沖ヨガ生活行持集』求道実行会　より）

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　3分 時間の目安

CamScannerでスキャン

4-30

数息観瞑想

座禅道場などでは、数を数えることを繰り返す瞑想を行うことがあります。「数息観」とは文字どおり、息の数を数え続けることで集中力を高めながら、自己を観察する瞑想です。

人の思考はとてもせわしなく、ただ座って目を閉じるだけでは、あれこれ考えはじめたりまわりのことが気になったり、かと思えば身体が痒くなったり痛くなったりと、さまざまな雑念にとらわれてしまいます。

しかし、こうした雑念が湧くのは、自分がひとつのことに集中していられないことに気がついている状態にほかなりません。

まず、自分が集中を継続できないことに気がつくことは、集中を継続するための第一歩でもあるのです。

「数息観」では、自分の心の定点を観測します。その定点が「呼吸を数える」こと。定点からはずれたと気がついたら、そのことを否定せず、ただ呼吸に戻り、またはじめから数えなおす。それを繰り返しているうちに、集中を持続できるようになっていきます。

心のなかで「ひとーつ、ふたーつ」と呼吸を数え、10まで数えたら、また1から数えます。
心が呼吸を数えることから離れた場合も、また1から数えなおし、呼吸を数えることに意識を戻します。

これに効く！

CamScannerでスキャン

ありのままを観る瞑想

4-31

随息観瞑想

数を数える「数息観」に慣れてきたら、「随息観」に移るのが一般的な瞑想のステップです。数息観が息をただカウントしていたことに対して、随息観は息そのものを観察の対象にします。息のカウントだけでは、体内で起こっている現実に気づくことが難しくなるからです。

1

刺激と身体の変化、刺激と心の関係に注意しながら、入息と出息の際に通過する鼻の入り口や鼻の奥に意識を置き、入ってくる息の温度や匂いなどの刺激、出ていく息の温度や匂いなどの刺激を観察します。

2 呼吸に伴ってふくらんだり、へこんでいくお腹の様子を注意深く観察します。

3 呼吸から意識が離れて、過去や未来のことなど、心配ごとや不安が浮かんできてしまったら、呼吸に意識を戻し、呼吸に集中するようにします。

4 徐々に呼吸と心の関係に気づけるようになります。

Point ゆったりとした深い呼吸により、雑事にとらわれない心を養うことができます。

▸▸▸▸▸
これに効く！

CamScannerでスキャン

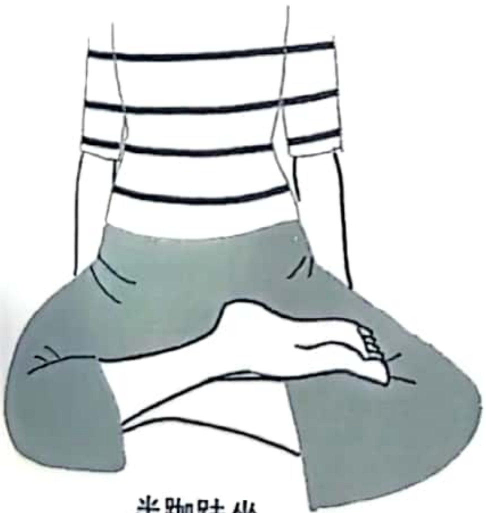
4-32

坐法の種類

瞑想の基本は、座って行います。

国や文化によっては、座り方を細かく指定していることがありますが、行法を行ううえで重要なのは、「骨盤が立っていること」「背すじが伸びていること」「胸が開いていること」の3点です。

骨盤が立っていなかったり、背すじが丸まっていると、瞑想を行っているうちに身体に痛みが出たりして、瞑想が深まりません。そのため、3点をしっかり守る必要があるのです。左記の3つとも、左右の足の組みやすい座り方を選びます。



半跏趺坐

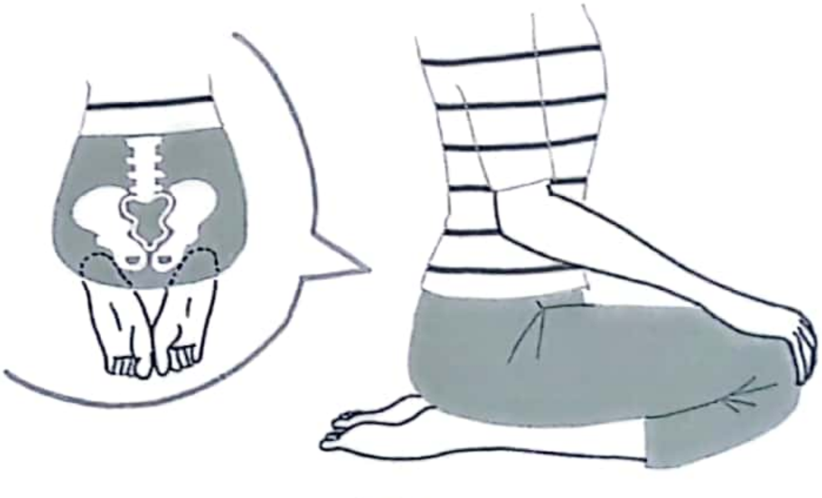
結跏趺坐

結跏趺坐（けっかふざ）＝足と足を完全に組んだ状態
半跏趺坐（はんかふざ）＝片足のみ組んだ状態
ヨガの坐法＝かかとが重なり、会陰（肛門と性器の間。背柱の基底にあたる）にかかとが触れる状態
正座＝足を折りたたみ、かかとの上に骨盤をのせた状態

以上が代表的な座り方です。

秘密の坐法といわれる、膝の裏に足のつま先を入れた坐法などもあります。

椅子に腰掛けて行う場合や、立って行う場合も、先の3点（骨盤・背すじ・胸）を忘れずに意識してください。



正座

ヨガの坐法

CamScannerでスキャン

4-33

瞑想のときの痛みとの付き合い方

長時間瞑想を行っていると、身体に痛みが出てくることがよくあります。

だれでも身体は左右対称でなく、どこかに歪みがあります。そのため同じ姿勢を続けていると、歪みが身体に負荷をかけて、痛みが発生するのです。

痛みから心が離れないのであれば瞑想は深まりません。といっても歪みがなくなってからでないと瞑想ができないのならば、瞑想は特別な人でなければできないものになってしまいます。

大切なのは「痛み」は出ると知っておくこと。実際に痛みが出てきたら、ゆっくりと呼吸して、痛みと闘わず、痛みを迎え入れることです。

無理に痛みを流そうとしたり、痛みを振り払おうとしてもうまくいきません。痛みとともにある気持ちでいれば、そのうち痛みは消えていきます。

また、呼吸が深まってくると、痛みは自然にやわらいでいきます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

4-34

瞑想の本質的な目的 意馬心猿（いばしんえん）＝心の働き

「瞑想をする」とは、私たちの心の深い部分への気づきに自分を導いていくことです。

瞑想の結果、健康になったり、リラックスできたり、集中力が高まるなどの副産物がたくさんあることはよく知られていますが、それらは瞑想の本来の目的ではありません。

中国の故事に「意馬心猿」という言葉があります。「意識は馬のようにあばれたり、目の前の餌を追い続け、心は猿のようにひとときも落ち着くことなくせわしなくあちこち飛び回っている」という意味です。

瞑想を行うことで、「意馬心猿」の心から離れ、とらわれのない心を育てること、より大きな視点でものごとを見る力を養うこと。また、俯瞰力をつけること。これこそが瞑想の本質的な目的だと理解しておきましょう。

CamScannerでスキャン

4-35

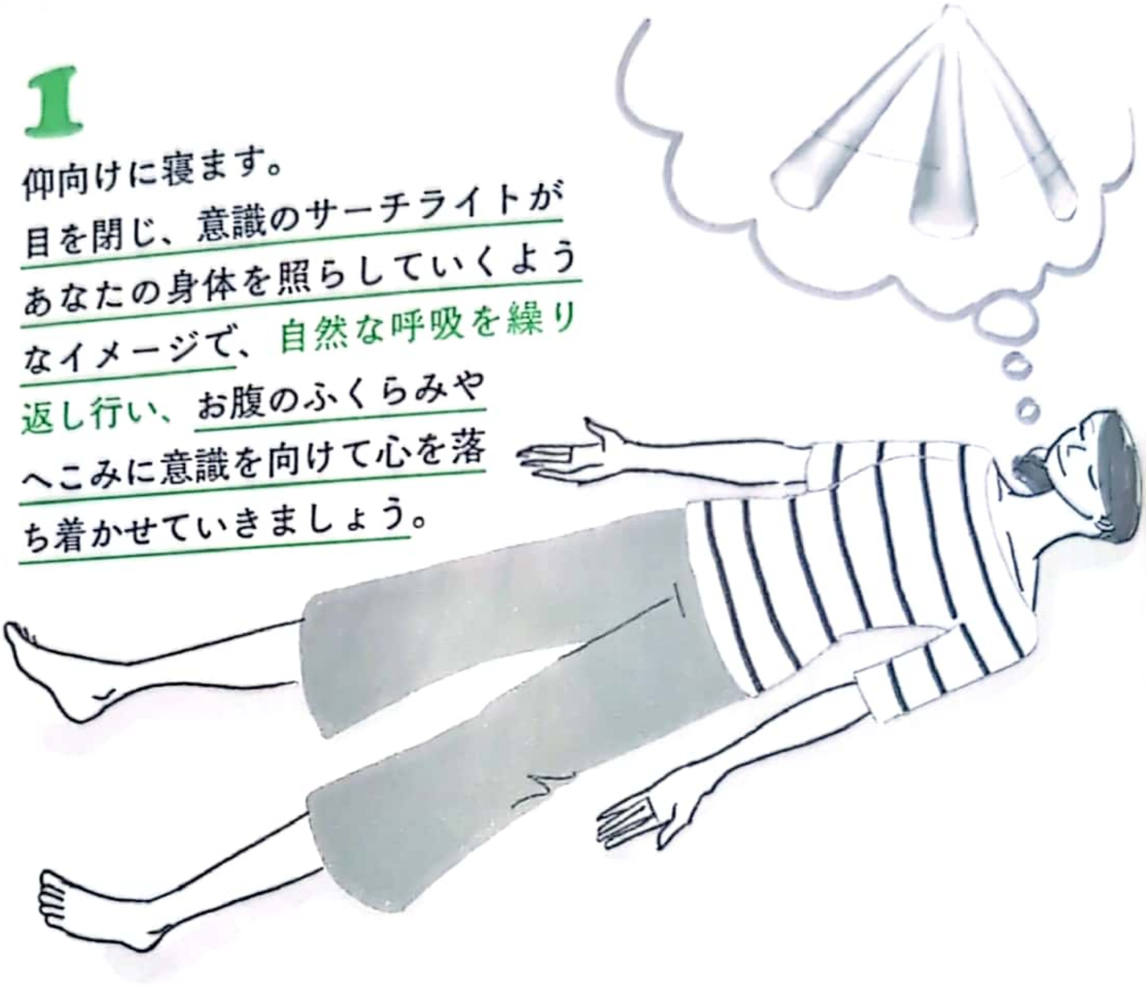
マインドフルネス
――ボディスキャン

最近、「マインドフルネス」という言葉を耳にする機会が増えています。
「マインドフルネス」は東洋で発達した瞑想文化が西洋に伝わり、西洋流に解釈されて生まれたもので、「いまの心の状態」をありのままに内観することに主眼が置かれています。
ここでは、身体の内面に光を当てる「ボディスキャン」という瞑想を行いましょう。
身体のなかでも、意識がよく向く場所と、意識が届かない場所があります。
仰向けになると余分なところに意識がいかず、意図したところに意識が向きやすいのです。

CamScannerでスキャン

1

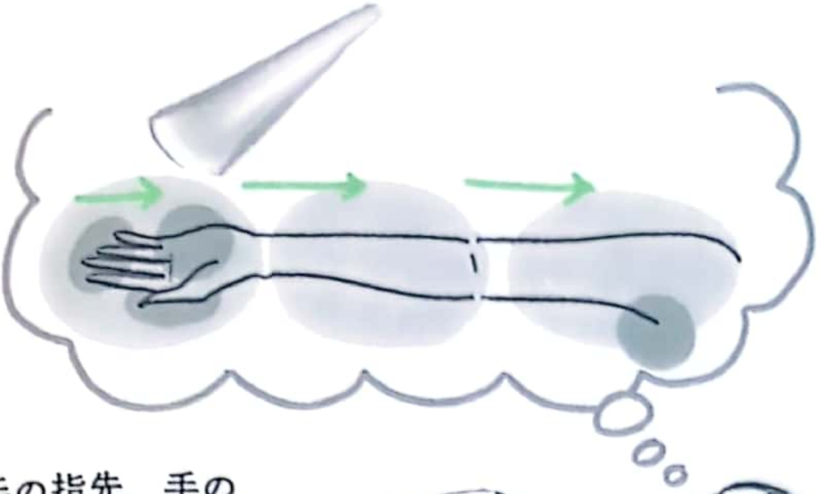
仰向けに寝ます。
目を閉じ、意識のサーチライトがあなたの身体を照らしていくようなイメージで、自然な呼吸を繰り返し行い、お腹のふくらみやへこみに意識を向けて心を落ち着かせていきましょう。

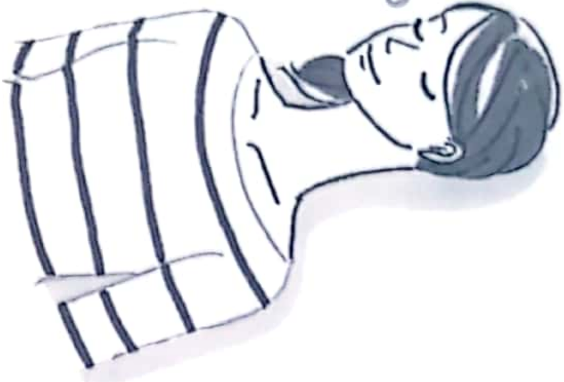


2

左右のつま先、足の裏、足の甲、足首まで。次に、足首から膝の間、膝から股関節の付け根まで。つまり、足の先から根元に向かって意識を向けていきます。

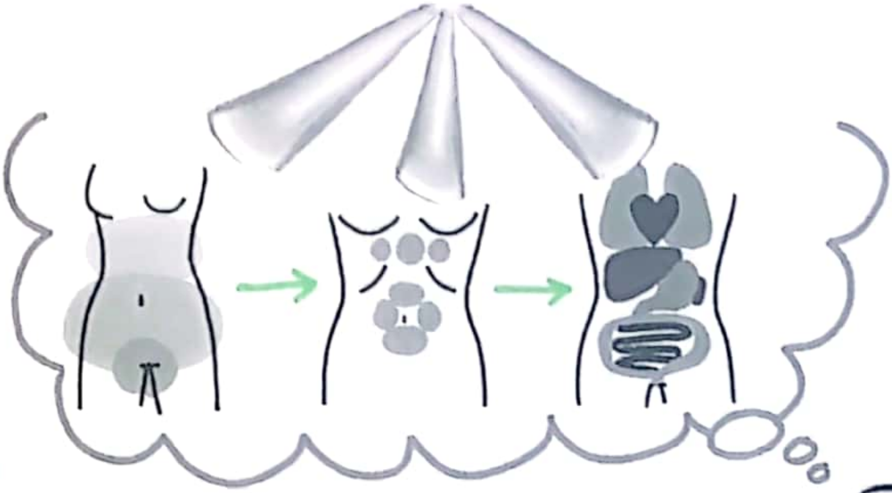
CamScannerでスキャン





3

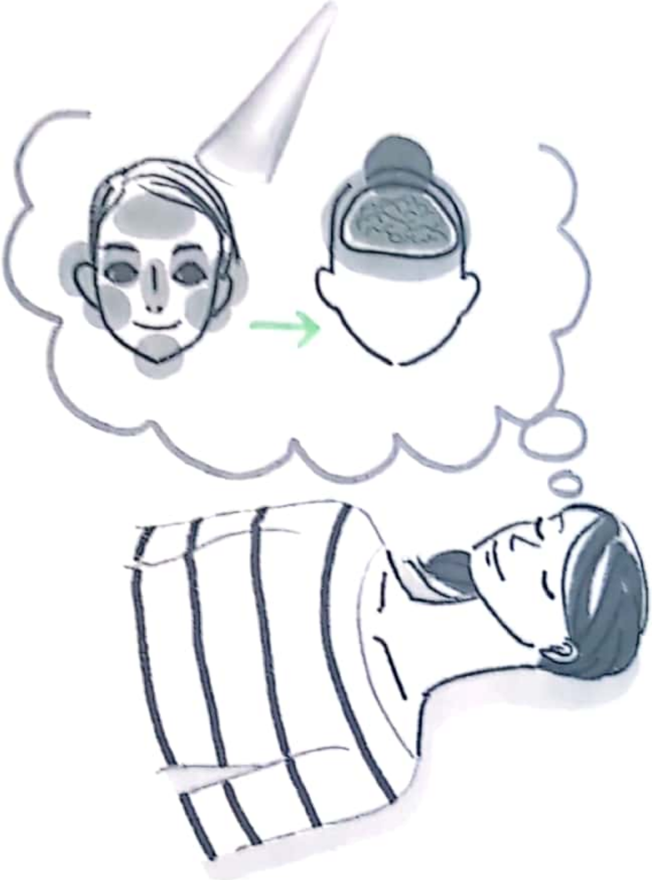
次は手です。手の指先、手のひら、手の甲、手首から先全体。手首から肘の間、肘から肩・脇の下と左右の腕の先のほうから根元に向かって意識を向けていきます。



4

次は胴。腰まわり、おしり、股関節。へその下側、右側、左側、裏側。へその上側、みぞおち、その右側、左側、裏側。肋骨を下から順番に上へ、その裏側の肩甲骨へ。胴の内部、腸や臓器、肺、心臓にも意識を向けます。

CamScannerでスキャン



5

次に首、喉、前側、後ろ側に意識を向けます。

6

次に顔の下から、下顎、舌、上顎、左右の頬、左右の目。鼻、こめかみ、耳、額、側頭部、その内側の眼球や脳、そして頭頂部へ意識を向けます。

足のつま先から、頭のてっぺんまで、あますところなくひとつずつ、ていねいに光を当てるように意識を向けていきます。慣れてくれば、立った状態でも座った状態でもできますので、さまざまな場所で行ってみましょう。

Point マインドフルネスは、不安や怒りなどの負の感情をやわらげる、リラックスできる、睡眠などに効果があります。繰り返し行っていると、深い気づきにたどり着くこともできる応用力の高い瞑想法です。

これに効く！

CamScannerでスキャン

4-36

音や香りを使った瞑想

音や香りを用いる瞑想もあります。
音や香りを使って、どう感じるかを内観し、その音や香りから離れないように心を保つ瞑想です。寝て行うことも座って行うこともできます。
代表的な用具には、お鈴（りん）や鐘などの仏具があります。
香りを使う瞑想では、お香、線香、アロマなどが用いられます。
音楽をかける、香りを変えるなど、変化するものを観察することで、内的に起こるさまざまな変化を感じ取るようにします。
最初は、メディテーションCDのような、ゆったりとした周波数の音楽から、香りならやわらかで軽い香りから入るのがよいでしょう。
慣れるにつれて、街の音や人々の声、その場その場の匂いや香りを基点に

瞑想することもできるようになっていきます。さまざまな場所で試してみましょう。

▼音を使った瞑想の例

鐘をたたいて鳴らすと、響きは徐々に小さくなっていきます。

実際に音が聞こえなくなっても、鐘は振動し続けています。その振動が発する聞こえない音を聞き続けます。

▼香りを使った瞑想の例

嗅覚情報は大脳辺縁系を通して自律神経に影響しており、好きな香りは脳のリラックスに役立ちます。

香りから心が離れないように意識を集中し続けます。

線香1本の火が消えるまでの平均40分くらいの時間を一座とするときもあります。

▶▶▶▶▶ これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　10分 時間の目安

4-37

アナパナサティ瞑想

「アナパナサティ」は仏陀の瞑想として知られる有名な瞑想法です。

「アナ＝入息」「パナ＝出息」「サティ＝気づき」という意味で、呼吸を観察することで集中を高めます。

呼吸を手がかりに、身体の変化の観察、感覚器官からの刺激と心の観察、心の動きの観察、心の対象である存在についての観察と深めていきます。

まず、無意識に行っていた呼吸に気づく能力を高めて、集中力を持続する練習から入ります。

瞑想中の「観察・洞察」から、さまざまな智慧が生まれ出てきます。

それを認識し続けていると、深い気づきが得られます。その結果、生命や自然界の法則を悟り、その動きについての深い智慧が生まれてきます。

呼吸が入出するときの接触点に意識を向けます。鼻の先端か、少し奥になります。そこに意識を向け続け、呼吸を繰り返します。そこからはじめて少しずつ、身体全体、感覚器官、心へと意識を広げていきます。

呼吸をコントロールしようとしないこと。息の長短、強弱、重い軽いといった呼吸の感覚にとらわれるでもなく、ただ息をしているだけの生き物のように、呼吸そのものになっていくイメージです。

この瞑想はサマタ瞑想（止行）と呼ばれ、ひたすら集中することを目的としています。それ以外の要素は雑念です。あちこちと動いてしまう意識を、ただ、入出息とそのときに生じる心身の変化に意識を向け続ける練習をしましょう。

最初は5分、だんだん長くして30分、1時間。

はじめは座った状態で訓練を行いますが、朝起きてから眠るまでのすべての所作で呼吸を観察するようにしていくと上達は格段に早まります。

▶▶▶▶▶
これに効く！
集中力UP　リラクゼーション　幸福感向上　ストレス緩和　20分

4-38

ヴィパッサナー瞑想
――肉体、心、知覚、存在

アナパナサティと対になる、仏陀の「洞察」の瞑想です。
呼吸に気づく集中力を持つことができたら、自分の心と身体に、現実にいまここで起こっている現象に気づくということを行います。
私たちは呼吸しながら、同時に目、耳、鼻、口、皮膚感覚を通じて外的な刺激を受けています。また、内面でも、心に由来すること、身体に由来することが起き続けています。
それらを観察します。
なぜそれが必要かといいますと、私たちは何かを考えたり、行動したりしていますが、その心身の動きをはっきりと認識しているわけではありません。

それが自分の心身のくせとなって、自分を支配していきます。
しかし、いまここの自分の行動に気づいていると、よりよく行動することもできます。

「見ている、見ている」
「聞いている、聞いている」
「嗅いでいる、嗅いでいる」
「味わっている、味わっている」
「触れている、触れている」
「考えている、考えている」

というように、気づいていることに気づくこと、いま何をしているのかを自分で認識し続けることで、いっそう深い気づきを得ることができます。

ありのままを観る瞑想

4-39

座禅、立禅、臥禅瞑想

座禅は日本では代表的な瞑想です。

座って瞑想を行って、さまざまな課題や疑問、問題にも心を惑わされないように心を調えるのです。

座禅は、調身・調息・調心という3つの段階からなります。

第1章を参考に身体を調え、第2章を参考に呼吸を調え、最後に心を調えていきます。

CamScannerでスキャン

段階① 調身

結跏趺坐（りっかふざ）もしくは半跏趺坐（はんかふざ）で行います。困難であれば椅子坐でもOKです。結跏趺坐は、左ももの上に右足を乗せ、右かかとを腹に近づけ、次に右ももの上に左足を乗せます。左足のみを右ももに乗せる座り方は半跏趺坐と呼ばれます（112・113ページ参照）。

手は法界定印（ほっかいじょういん）という印を組みます。右手のひらを上に向け、その上に左手のひらを上にして重ね（逆でもよい）、両手の親指先端をかすかに合わせます。

左右に上体を揺らして重心を安定させ、肩の力を抜き、背すじを伸ばし、腰は引き気味で腹を少し前に突き出すと骨盤が立ちます。あごは引き、舌は前歯の付け根に軽く触れるようにして口を軽く結びます。目は半眼にして視線は1メートルほど先に落とします。

段階② 調息

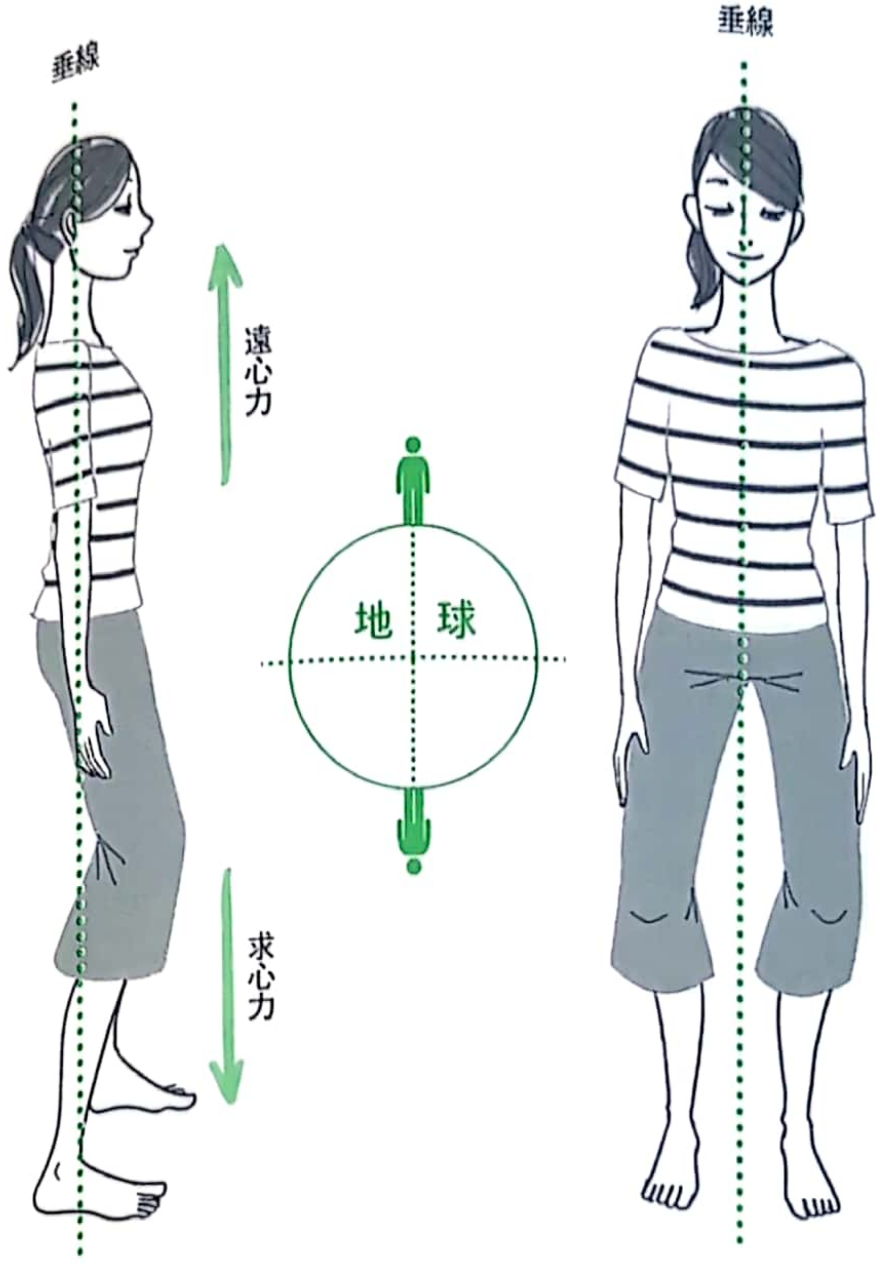
ゆっくりと息を吐き出し、その後の呼吸は自然にまかせます。これを数回繰り返します。口を閉じて、静かに細く長く息を吸い、下腹のあたりからゆっくり吐く呼吸を続けます。

段階③ 調心

心のなかで呼吸を数え、1から10、10から1と繰り返し呼吸を数えます（数息観）。次に吐く息、吸う息の2つに集中し、数は数えずに呼吸そのものになりきります（随息観）。

座禅は「一炷」（線香1本が燃焼する約45分～1時間）を1単位として行います。

Point 座禅会を行っている寺院もあり、比較的取り組みやすい瞑想です。機会があれば、精神鍛錬の一環としてぜひ試してみてください。



立禅の基本姿勢

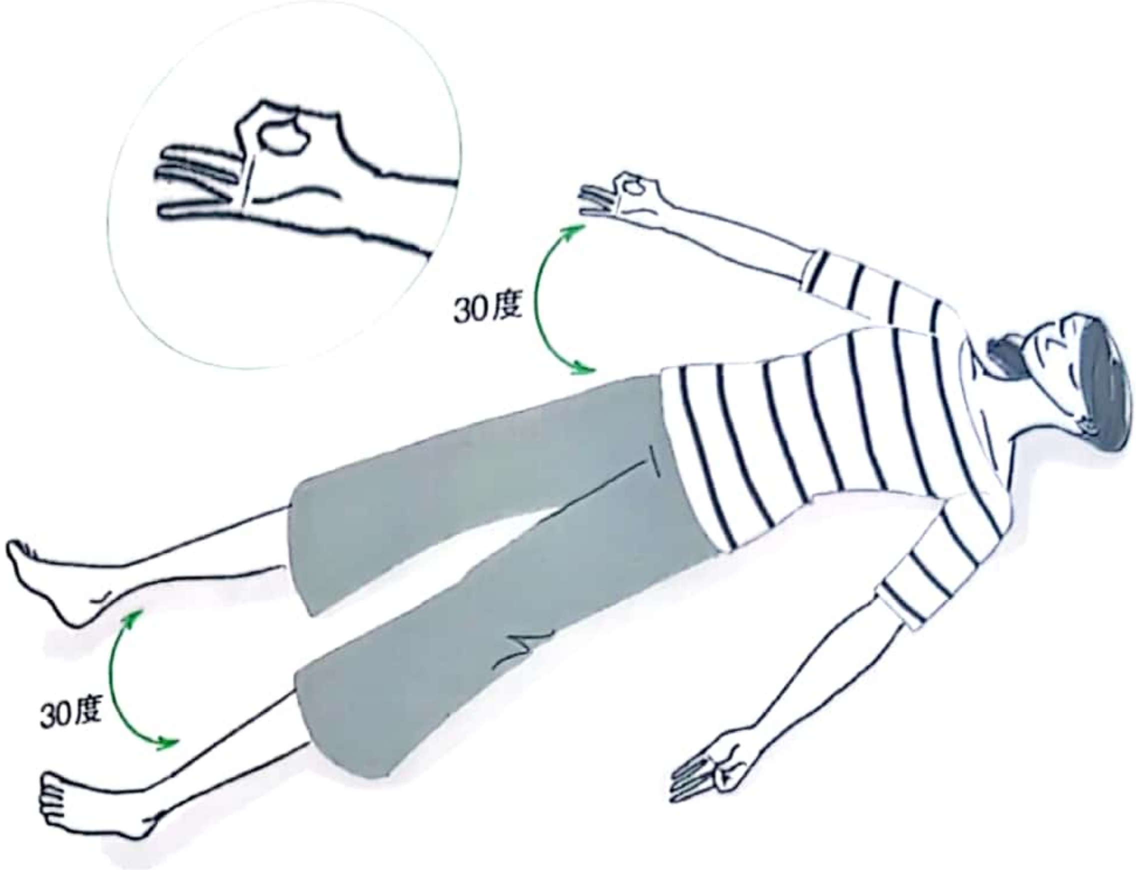
＊調身

肩と首の力を抜いて背すじを伸ばし、腰幅程度に足を開き、小指側を平行にして膝を若干ゆるめて立ちます。

両腕は自然に体側にたらし、口は閉じて舌は上顎裏につけ、眼は半眼にします。このとき、体軸が身体の前後にも左右にも傾かない位置、遠心力と求心力が垂直に交わる位置を見つけて、できるだけ余分な力が入らないように立ちます。岩のように固い立ち方ではなく、樹木のように風が吹いてもしなやかに立っているイメージです。

調息・調心とも基本姿勢は同じです。

CamScannerでスキャン



臥禅の基本姿勢

＊調身

仰向けに寝て、腕は体側から 30 度程度離し、両足も 30 度程度離します。両手とも手のひらは上向きで智慧印（親指と人差し指で輪をつくり、ほかの３指は自然に伸ばす）を組みます。

宇宙始まって以来の力（＝重力）に完全に身をまかせて、身体が地面に接している皮膚の感覚を感じます。

調息・調心は座位と同じに行います。

ありのままを観る瞑想

4-40

ロウソク瞑想

ロウソクの火を使うことで集中が途切れにくく、いっそう集中して行えるのがロウソク瞑想です。

1

部屋を暗くし、ロウソクを立てて炎を見つめます。
ロウソクは、炎の揺らめきや、光の変化など、1点に集中しやすく、集中が途切れにくくなります。

CamScannerでスキャン

2 目に炎の形が宿ったら、目を閉じ、閉じた目のなかに宿った炎を見ます。それを数回繰り返します。

Point ロウソク瞑想は、集中の対象が強烈なエネルギーなので、時間は短めに、最長でも 20 分程度でやめましょう。タイマーをセットして行うとよいでしょう。できるだけ、指導者とともに、あるいは複数の人とともに行ってください。

▶▶▶▶▶
これに効く！

CamScannerでスキャン

第5章

音霊の エネルギーを使う 瞑想

この章では、音の波動、エネルギーを使う瞑想を紹介します。
日本でも古来より音には霊が宿るとされ、
言葉そのものがエネルギーを持つとされてきました。
宗教宗派を超えて、さまざまな音の瞑想を体験してください。

CamScannerでスキャン

5-41

仏教のマントラ瞑想

マントラは本来「文字」「言葉」を意味しました。その後、発展し、大乗仏教、とくに密教では、仏陀に対する信仰を象徴した讃歌や祈りを意味する短い言葉をさすようになります。

マントラには、本来、言葉では言い表すことができない神性や精霊の力が宿っており、これを繰り返し唱えたり、掲げたりして、この言葉と一体になるイメージで行うのがマントラ瞑想です。

観察の瞑想より変化が大きいことが特徴で、力がみなぎってくる実感、浄化される感覚、幸福感や至福の思いで満たされ味わえます。

真言宗など、仏教には様々なマントラがあり、ヨガにもマントラ・ヨガがあります。

CamScannerでスキャン

有名なマントラは、「南無妙法蓮華経」や「南無阿弥陀仏」など。

「南無大師遍照金剛」は真言宗で唱える一番短い『お経』です。

「お大師さまの慈悲の光は、すべてのものに及びます。そして、すべてのものに幸せを及ぼそうという智慧（ちえ）の働きは、ダイヤモンド（金剛石）のように堅固で輝きを失いません。帰依します」という意味合いです。

「般若心経」はもっとも広く親しまれ、なじみ深いマントラです。とくに最後の「羯諦羯諦　波羅羯諦　波羅僧羯諦　菩提薩婆訶」は、智慧の力を増してくれるフレーズとされています。

各地にある地蔵菩薩にもマントラがあります。「オン　カカカ　ビサンマエイソワカ」がそれ。どこかで聞いた記憶はありませんか。

ぜひ、菩提寺を訪ねて、先祖も唱えたであろうマントラを唱えてみましょう。マントラには時空を超える力があり、過去に同じマントラを唱えた人たちの心と同調して、自我の域を超えていく力が湧き出てきます。

▶▶▶▶▶
これに効く！

5-42

古来仏教のマントラ瞑想

インドを発祥の地とする仏教のマントラは、サンスクリット語を音読したものが中国で漢字に置き換えられて日本に伝来しています。音を表す当て字が多いので、お経の文字には必ずしも意味はありません。

日本ではほとんどなじみはありませんが、東南アジアなどではポピュラーな仏教のマントラに、

「オムマニペメフム」

があります。

内容的には「観音菩薩」の真言で、とくにチベット仏教系では一番ポピュラーなマントラです。

CamScannerでスキャン

ダライ・ラマ14世によると、オム・マニ・ペメ・フムは、より正確には、オム・マ・ニ・ペ・メ・フムという六つの真言で構成されており、「人の不浄な身体や乱れた言葉、歪んだ思考を、完全に統一された秩序と知恵の教えの道に導き、ついには仏陀になれる」という意味だということです。

オムは、私たちの不浄な身体・乱れた言葉・歪んだ思考。

マニは、宝石を意味し、秩序、慈悲、他者への思いやりなど悟りを開くための要素。

ペメは、蓮を意味し、矛盾から救い出す知恵の本質。

フムは、分離できないもの
を意味します。

深く呼吸しながら、実際に声に出して、このマントラを唱えてみましょう。

▶▶▶▶▶ これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安 3分

CamScannerでスキャン

音霊のエネルギーを使う瞑想

5-43

神道のマントラ瞑想

神道は日本人にとって、非常に身近な宗教です。

どの地域にも大小さまざまな神社があり、折々に祭事が行われています。

神道のマントラが「祝詞(のりと)」です。さまざまな祝詞がありますが、ここではもっともポピュラーな「大祓詞(おおはらえのことば)」を使って瞑想を行います。

深い意味を知らなくても、音自体から力を感じられるのが、この章の瞑想の醍醐味です。声に出して読み上げ、感覚に意識を集中しましょう。

これまでもたくさんの先祖たちがこの祝詞をあげ、祈りを捧げてきたのです。祝詞には一種の波動があり、その波動に心が同調し、祈りに通じていく感覚を感じ取るようにしてください。

できれば神社で行うと、よりいっそう、襟を正す気持ちになれるはずです。

CamScannerでスキャン

「大祓詞」（中臣祓詞）

高天原に神留り坐す　皇親神漏岐　神漏美の命以ちて　八百萬神等を神集へに集へ賜ひ　神議りに議り賜ひて　我が皇御孫命は　豊葦原瑞穂國を　安國と平けく知ろし食せと　事依さし奉りき　此く依さし奉りし國中に　荒振る神等をば　神問はしに問はし賜ひ　神掃ひに掃ひ賜ひて　語問ひし磐根　樹根立　草の片葉をも語止めて　天の磐座放ち　天の八重雲を伊頭の千別きに千別きて　天降し依さし奉りき　此く依さし奉りし四方の國中と　大倭日高見國を安國と定め奉りて　下つ磐根に宮柱太敷き立て　高天原に千木高知りて　皇御孫命の

瑞の御殿仕へ奉りて　天の御蔭　日の御蔭と隠り坐して　安國と平けく知ろし食さむ國中に成り出でむ天の益人等が　過ち犯しけむ種種の罪事は　天つ罪　國つ罪　許許太久の罪出でむ　此く出でば　天つ宮事以ちて　天つ金木を本打ち切り　末打ち断ちて千座の置座に置き足らはして　天つ菅麻を本刈り断ち　末刈り切りて　八針に取り辟きて

天つ祝詞の太祝詞事を宣れ

此く宣らば　天つ神は天の磐門を押し披きて天の八重雲を伊頭の千別きに千別きて　聞こし食さむ　國つ神は高山の末　短山の末に上り坐して　高山の伊褒理　短山の伊褒理を掻き別けて聞こし食さむ　此く聞こし食してば罪と言ふ罪は在らじと　科戸の風の天の八重雲を吹き放つ事の如く　朝の御霧　夕の御霧を　朝風　夕風の吹き拂ふ事

の如く 大津辺に居る大船を 舳解き放ち 艫解き放ちて 大海原に押し放つ事の如く 彼方の繁木が本を 焼鎌の敏鎌以ちて 打ち掃ふ事の如く 遺る罪は在らじと 祓へ給ひ清め給ふ事を 高山の末 短山の末より 佐久那太理に落ち多岐つ 速川の瀬に坐す瀬織津比賣と言ふ神 大海原に持ち出でなむ 此く持ち出で往なば 荒潮の潮の八百道の八潮道の潮の八百会に坐す速開都比賣と言ふ神 持ち加加呑みてむ 此く加加呑みてば 気吹戸に坐す気吹戸主と言ふ神 根國 底國に気吹き放ちてむ 此く気吹き放ちてば 根國 底國に坐す速佐須良比賣と言ふ神 持ち佐須良ひ失ひてむ 此く佐須良ひ失ひてば 罪と言ふ罪は在らじと 祓へ給ひ清め給ふ事を 天つ神 國つ神 八百萬神等共に 聞こし食せと白す

（「大祓詞」天河大弁財天社 より）

▶▶▶▶▶ これに効く！

集中力UP

音霊のエネルギーを使う瞑想

5-44

インドのマントラ瞑想

ヒンドゥー教は、インドやネパールで多くの信仰を集めている宗教です。このヒンドゥー教にも多数の音霊を使う瞑想があります。

インドでは最高とされ、世界でももっとも知られているマントラの1つが「ガーヤトリー・マントラ」です。このマントラは唱える人の波動を高めて悟りへ導く効果が非常に高いといわれており、その結果、まわりにもいい影響を与えるなど、大きな効果をもたらすと評判です。

「ガーヤトリー・マントラ」の「ガーヤトリー」とは、サラスヴァティー、ラクシュミー、カーリーの三女神が一体化した存在です。

三女神はそれぞれ、役割を持っています。サラスヴァティーは芸術・学問・コミュニケーションを、ラクシュミーは豊かさを、カーリーは戦い、勝利をつかさどっています。それぞれの波動も異なり、サラスヴァティーは青色、

ラクシュミーは黄色、カーリーは赤の波動を持っています。

この三女神の力を得る「ガーヤトリー・マントラ」は、「心身の調和や健康」「知性と気づき」「恐れや不安を払いのける」「あらゆる不幸や障害を遠ざける」などの、ほぼ完ぺきなまでの効果をもたらすといわれています。

実際に声に出して唱えているうちに、自分の内奥からにじみ出てくるような感覚に意識を向け、さらに唱え続けましょう。

「ガーヤトリー・マントラ」

〈オーム〉
ブール　ブヴァッ　スヴァハ
タット　サヴィトゥル　ヴァレーンニャム
バルゴー　デーヴァッスヤ　ディーマヒ
ディヨー　ヨー　ナッ　プラチョーダヤート

（『リグヴェーダの至宝　ガーヤトリーマントラ』サティヤ・サイ出版協会　より）

これに効く！
集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安（3分）

CamScannerでスキャン

5-45

ドレミAOUM（アオ（ウ）ン）マントラ瞑想

古代インドを含めたアジアでは、瞑想によって目に見えない氣の体（エネルギー体）に生理的・心理的・超心理的機能を発揮する中枢＝センター（光輪、精宮、丹田、肚など）があると感じて、各センターの特徴をつかみ、チャクラとして名前をつけました。また、そのチャクラに意識を集中することを繰り返すと、各チャクラに関係する能力が開発されることに気づき、チャクラ瞑想法を開発しました。

チャクラの開発には、チャクラに意識を集中してエネルギーを集める方法のほかにも、音階の異なるマントラ（聖音）の響きのエネルギーでチャクラを刺激し、各チャクラのバランスを取り、身心の調和を図る方法などがあります。

CamScannerでスキャン

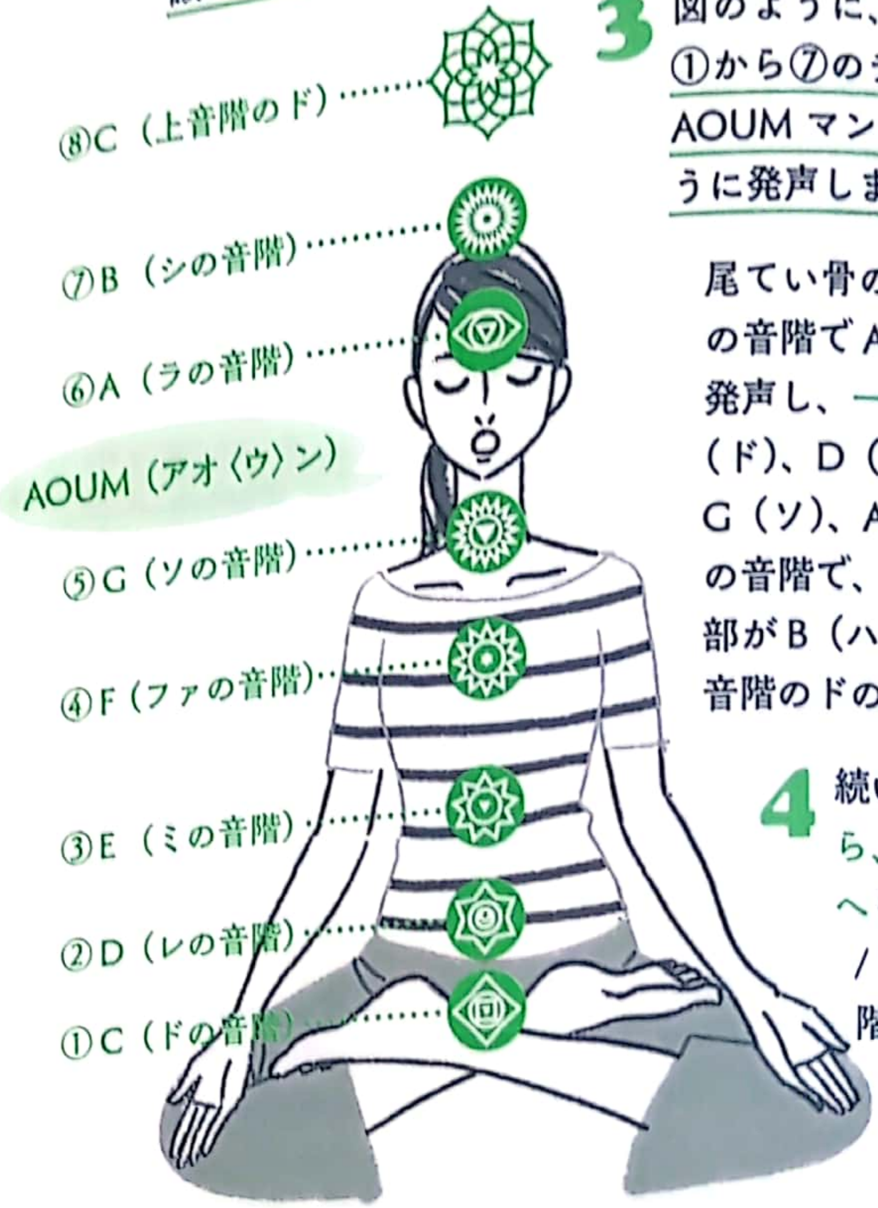
ドレミAOUMマントラ瞑想

1 背すじを伸ばし、椅子坐か適当な床坐法（正座、結跏趺坐、半跏趺
坐等）になり、骨盤を立て、胸を広げ、耳の穴と肩先が一直線になり
背すじが左右前後に偏らない姿勢をとります。

2 各チャクラの位置を確認するために、①尾てい骨、②丹田、③臍の奥
④胸の中央の奥、⑤喉の奥、⑥眉間の奥、⑦頭頂部、⑧宇宙と、意
識を順次移動する練習をしておきます。

3 図のように、尾てい骨から頭頂部の
①から⑦のチャクラと⑧の宇宙まで
AOUMマントラの音を響びかせるよ
うに発声します。

尾てい骨の部分がC（ハ長調のド）
の音階でAOUM（アオ〈ウ〉ン）と
発声し、一息のなかで下から上にC
（ド）、D（レ）、E（ミ）、F（ファ）、
G（ソ）、A（ラ）、B（シ）、C（ド）
の音階で、同様に発声します。頭頂
部がB（ハ長調のシ）で、宇宙を上
音階のドの音で息を吐ききります。



4 続いて息を吸って吐きなが
ら、一息で今度は上から下
へ宇宙がドで、ド/シ/ラ
/ソ/ファ/ミ/レ/ドの音
階でAOUMを発声します。

5 これを3～7回以
上繰り返します。

▶▶▶▶▶
これに効く！

各チャクラの特性

第1のチャクラ

ムーラーダーラ・チャクラと呼ばれ、脊柱の基底にあたる会陰（肛門と性器の間）にあります。「ムーラーダーラ」とは「根を支えるもの」という意味をもち、ヒンドゥー・ヨガの伝統的なチャクラの図では、赤の四花弁が地の元素を表象する黄色い四角形と、ヨーニ（女性器）を象徴する逆三角形が描かれています。三角形のなかには蛇の姿をした女神クンダリニーが眠っています。

●人間としての生命力の根源で、あらゆる心身の能力は、ここから分岐発達していく土台。

第2のチャクラ

スワーディシュターナ・チャクラと呼ばれ、陰部にあります。「スワーディシュターナ」は「自らの住処」を意味し、朱の六花弁を有し、水の元素のシンボルである三日月が描かれています。

●心身を一体として統率し、緊急時でも持てる能力を安定して発揮できる肚の能力。

第3のチャクラ

マニプーラ・チャクラと呼ばれ、腹部のへそのあたりにあります。「マニプーラ」とは「宝珠の都市」という意味で、青い10葉の花弁をもち、火の元素を表す赤い三角形があります。

●人生で起こる様々な事柄を、心の成長の糧として栄養にする力。

第4のチャクラ

アナーハタ・チャクラと呼ばれ、胸にあります。12葉の金色の花弁をもつ赤い蓮華として描かれ、なかに六芒星があります。風の元素に関係します。「アナーハタ」とは「二物が触れ合うことなくして発せられる神秘的な音」を指します。

●自己同一性を高め、不幸に見える現象からでも幸福感を得、自分らしい生き方ができる能力。

CamScannerでスキャン

第５のチャクラ

ヴィシュッダ・チャクラと呼ばれ、喉にあります。くすんだ紫色をした16の花弁を持ち、虚空（アーカーシャ）の元素と関係があります。「ヴィシュッダ・チャクラ」とは「清浄なる輪」を意味します。

◉清らかなこと、真理に価値を見出し、精神的成長を促し、自己をコントロールする能力。

第６のチャクラ

アージュニャー・チャクラと呼ばれ、眉間にあり、インド人はこの部位にビンディをつけます。２枚の花弁の白い蓮華の形に描かれます。「アージュニャー」は「教令、教勅」を意味します。「意」（マナス）と関係があります。

◉表面的なこと、見えている現象にとらわれず、現象の奥の真理、法則を見出す能力。

第７のチャクラ

サハスラーラと呼ばれ、頭頂にあります。サハスラーは「千」、アラは「輻」で、千の花弁の蓮華（千葉蓮華）で表象されます。一説に千手観音の千手千眼はこのチャクラのことだといわれています。ほかの６チャクラとは異なり身体次元を超越していると考えられ、チャクラのうちに数え入れられないこともあります。

◉宇宙・自然の原理・法則、生命法則に気づき、法則に沿った生き方ができる能力。

参考：『チャクラ』C・W・リードビーター著、本山博・湯浅泰雄訳、平河出版社

◉は、著者の体験から理解した内容で、インドやその他の文献ではこのような解釈をしていません。

CamScannerでスキャン

5-46

チャクラマントラ瞑想

各々のチャクラに対応したマントラを唱えるのが、チャクラマントラ瞑想です。

ここでは、インド・ジャイナ教に伝わるチャクラマントラを紹介しましょう。

チャクラをへそより上の部位にしぼり、5つに分け、その部位をイメージし、対応したマントラ（次ページ）をゆっくりと息を吐きながら発声します。

部位を思い描き、その部位に色光が輝くのをイメージしながらマントラを唱えましょう。

この瞑想も部分だけ行うのではなく、下から上まで数回往復し、バランスを調えると、より効果を期待できます。

（次ページ）

チャクラマントラ

NAMASKAR MAHA MANTRA
ナマスカール・マハー・マントラ
(敬意を表すべき偉大なる聖音・真言)

《意識集中点と色》	
頭頂部 《白》 ジュニアナ・ケンドラ (智慧の座)	OM HRIM NAMO ARAHANTANAM オーム　リーン　ナモー　アラハンターナム 悟りを開いた全知全能なる人々に敬意を表します。
眉間 《赤》 ダルシャン・ケンドラ (悟り、直感の座)	OM HRIM NAMO SIDDHANAM オーム　リーン　ナモー　シッダーナム 輪廻から解放された純粋清浄なる霊魂に敬意を表します。
のどぼとけ 《黄》 ヴィシッティー・ケンドラ (純粋さの座)	OM HRIM NAMO AYRIYANAM オーム　リーン　ナモー　アーエリアーナム 悟りへ皆を導く指導者の方々に敬意を表します。
胸の中央 《緑》 アーナンダ・ケンドラ (幸福の座)	OM HRIM NAMO UVAJJAYANAM オーム　リーン　ナモー　ウワッジャーヤーナム 教えを説いてくださる先生方に敬意を表します。
へそ 《青》 テャイジャス・ケンドラ (火の座)	OM HRIM NAMO LOESSAVVASAHUNAM オーム　リーン　ナモー　ローエー　サッヴァーサーフーナム 悟りを求めて出家されたすべての方々に敬意を表します。

参考：『沖ヨガ生活行持集解説』龍村ヨガ研究所

▶▶▶▶▶
これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　5分 時間の目安

CamScannerでスキャン

5-47

宣言の瞑想 祈りの瞑想

キリスト教にも音を使った瞑想があります。
教会で神父が読み上げる言葉はその代表例といえましょう。ここではごく身近な、カトリックで行われる食事の前の宣言による瞑想を紹介します。
日本では合掌し「いただきます」「ごちそうさま」といいますが、カトリック教徒は宣言をし、祈りを捧げてから食事をします。

▼十字の切り方

心を鎮め、神を賛美し、神への感謝で自分の心を満たし、

1 右手中指で額の中央に軽く触れ、「父と」

といいます。

2 その右手中指を胸のあたりに移動して、「子と」といいます。

3 次にその右手中指を左腕の肩近くに移動させ、「聖霊の御名（みな）に」といいながら、

4 右手中指を肩近くで止めて「よって」といい、

5 最後に両手を合わせ、「アーメン」といいます。

実際には、「父と、子と、聖霊の御名によって、アーメン」と一連の言葉になります。

「父と子と聖霊」は三位一体を意味します。

▼食事の前のお祈り

①食事を頂くとき

合掌して、「父よ、あなたの慈しみに感謝してこの食事をいただきます。ここに用意された物（食物）を祝福し、心と身体を支える糧としてください」。ここで十字を切りながら、「父と、子と、聖霊の御名によって、アーメン」といいます。

②食事が終わったら

合掌して、「父よ、感謝のうちにこの食事を終わります。あなたの慈しみを忘れず、すべての人の幸せを祈りながら」。ここで十字を切りながら、「父と、子と、聖霊の御名によって、アーメン」といいます。

ただ漫然と食べるのではなく、食事という行為のなかに気づきを得る。これは瞑想的な行為になります。

ぜひ、食事のときに試してみてください。

▼祈りの瞑想

具体的、あるいは直接的な意味を持つマントラはあまり多くありません。しかし、祈りの瞑想は具体的な言葉を口に出すことが多く、祈りの内容と自分の心を一致させやすいという特徴があります。その結果、弱い心を強くし、汚れた心を浄化する力があります。ここでは、もっとも広く知られている、アッシジのフランチェスコの「平和のための祈り」の言葉を紹介します。

ああ神よ、我をして御身の平和の道具とならしめ給え。
争いあるところに赦しを、分裂あるところに一致を、疑いあるところに信仰を、
誤りあるところに真理を、絶望あるところに希望を、悲しみあるところに喜びを、
闇あるところに光をもたらし給え。
ああ主よ、我をして慰めらるるを求めずして、慰むることを求めしめ、
理解さるることよりも理解することを、
愛さるることよりも愛することを求めしめ給え。
そは、我らは自ら与うるが故に受け、赦すが故に赦され、
己が身を棄てて死するが故に永遠の命を得るものなればなり。

（『沖ヨガ生活行持集解説』龍村ヨガ研究所　より）

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　時間の目安 5分

CamScannerでスキャン

5-48

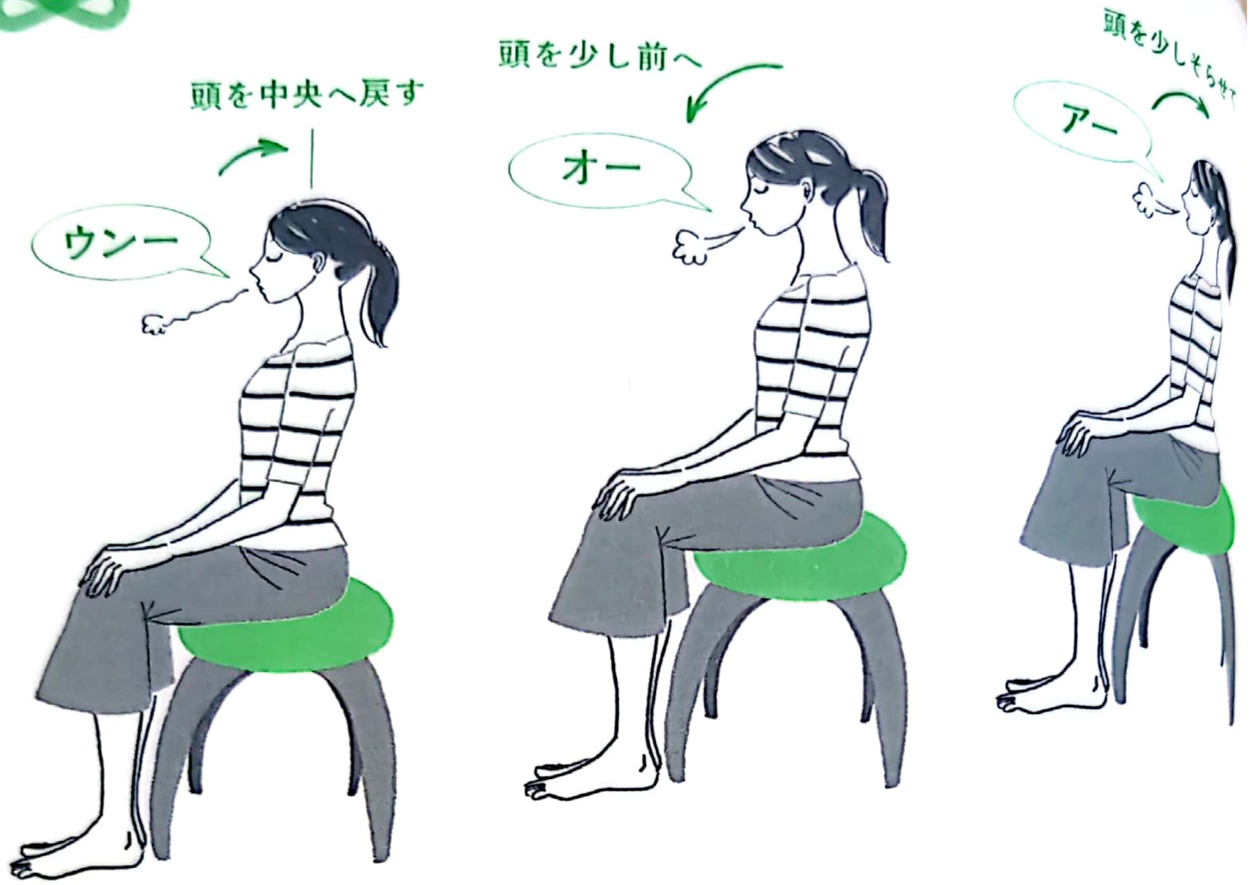
アオン瞑想
——遠心力ー求心力ー結びつける音

宇宙のはじまりの音といわれている「アー」という響きと、「オー」という響きと、「ウン」という結ぶ響きを深い呼吸をしながら繰り返す瞑想です。

古来から聖なる領域への入り口では、この「アオン」「オウム」という音が使われてきました。たとえば、阿吽仁王像などが有名です。

神社の対の狛犬は、片方が「ア」の口、もう片方が「ウン」の口になっています。

インドでは「オウム」としか発声しませんが、日本では、3音を調和させながら発声します。



1 呼吸を調え、静かに目を閉じます。

2 吐く息をふーと出しきってから、ゆっくりと息を吸い込みます。次に、吐く息とともに、「アー」「オー」「ウンー」と3つの音を実際に声に出して響かせ、息を吐ききります。

3 息を吐ききったら、またゆっくりと吸い込み、再び吐く息とともに「アー」「オー」「ウンー」の音を響かせます。

4 3つの音が均等である必要はありません。
ア音＝放たれていく力、遠心力と
オ音＝引き込む力、求心力と
ウン音＝それを結ぶ力をイメージして行います。
5回ほど繰り返して行うとよいでしょう。

▶▶▶▶▶
これに効く！

5-49

ルーツ（起源）を遡る瞑想

音のエネルギーによる瞑想には、日本人が長い間、何度も唱えてきたものや、逆に日本人にはなじみがないものもあります。

音霊を聞いたり、発声したとき、自分自身のなかにあるものに気づいていくことで、自分に合ったもの、適したものを見つけることができます。

菩提寺を訪ねると、朝夕、読経を行っているはずです。それに静かに耳を傾けてみましょう。

まずは、あなたがよいと思うもの。

先祖が代々行ってきたもの。

そこからはじめ、しだいに世界各国で行われている音を使った瞑想を試していきましょう。

CamScannerでスキャン

5-50

慈悲の瞑想（言霊）

瞑想のはじまりは、神の声を聞いたり、神への祈りであり、しだいに人への祈りの心が発達してきました。

仏陀は、すべての生命に対して、また、自分が嫌悪を感じた人、自分を嫌悪する人に対しても祈り、祈りの心を広げました。その象徴が、慈悲の心を育てる瞑想です。合掌して、言葉に出して行います。

「慈悲の瞑想」

私は幸せでありますように

私の悩み苦しみがなくなりますように

私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私は幸せでありますように（3回繰り返し）

私の親しい生命が幸せでありますように
私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
私の親しい生命に悟りの光が現れますように
私の親しい生命が幸せでありますように（3回繰り返し）

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように（3回繰り返し）

私の嫌いな生命が幸せでありますように
私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

私を嫌っている生命が幸せでありますように
私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように（3回繰り返し）

（『慈悲の瞑想』アルボムッレ・スマナサーラ著、サンガ　より）

これに効く！

CamScannerでスキャン

第6章

イメージを使う瞑想

聖なるものや図形、イメージを使うことで
瞑想を深める手法もあります。
神聖なイメージや図形はとてもパワフルな効果があります。
この章では、イメージを使って行う瞑想を紹介します。

CamScannerでスキャン

6-51

阿字観瞑想（阿息観、月輪観）

「阿字観」とは真言宗に伝わる、梵字（サンスクリット語）の「阿」という文字を、宇宙を創り出した波動、エネルギーとイメージして観想する瞑想法です。

ここでは、本来のものを簡略化して説明していきます。

梵字の阿

「阿」という文字は、真言密教でいうすべての源を示します。宇宙のあらゆる事象が「阿」という字音にふくめられるととらえ、具象では大日如来を表すとされています。

阿字観は、「あーー」と発声しながら、宇宙と同調していく心で呼吸する瞑想で、次の3つの段階があります。

阿息観　息に「阿」を感じる瞑想

月輪観　満月の月輪をイメージし、自分の心を月の清らかさ、光明のイメージと一体化する瞑想

CamScannerでスキャン

阿字観　最終的に自己を創り出し活かしている大宇宙の力と自分自身の本体が一体のものと感じ、息をしながら「阿」字を感じる瞑想

阿字観本尊

真言宗のお寺では、上の図のように月輪のなかに阿字が描かれ八葉の蓮華の上に書いたものをご本尊として阿字観を行います。

阿字観は月輪観とセットで行います。

まず、目の前に「阿」の文字が描かれたものを用意し、その文字と自分自身を一体化していくのをイメージし、「あーーーーーーー」と発声しながら座禅を組み、深い腹式呼吸を繰り返していきます。

次に行う「月輪観」は、月をイメージしてそのイメージと一体化する瞑想です。目の前に丸い満月が描かれたものを用意し、月と自分を一体化させていきます。月には①清浄、②清涼、③光明という3つの徳があります。

「阿」の字や「月」に感じる聖なるイメージを深めていくことで瞑想の効果を高めていくと、最終的には何をしているときでも「阿」を感じるようになります。

これに効く！
集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善

イメージを使う瞑想

6-52

ヤントラ瞑想

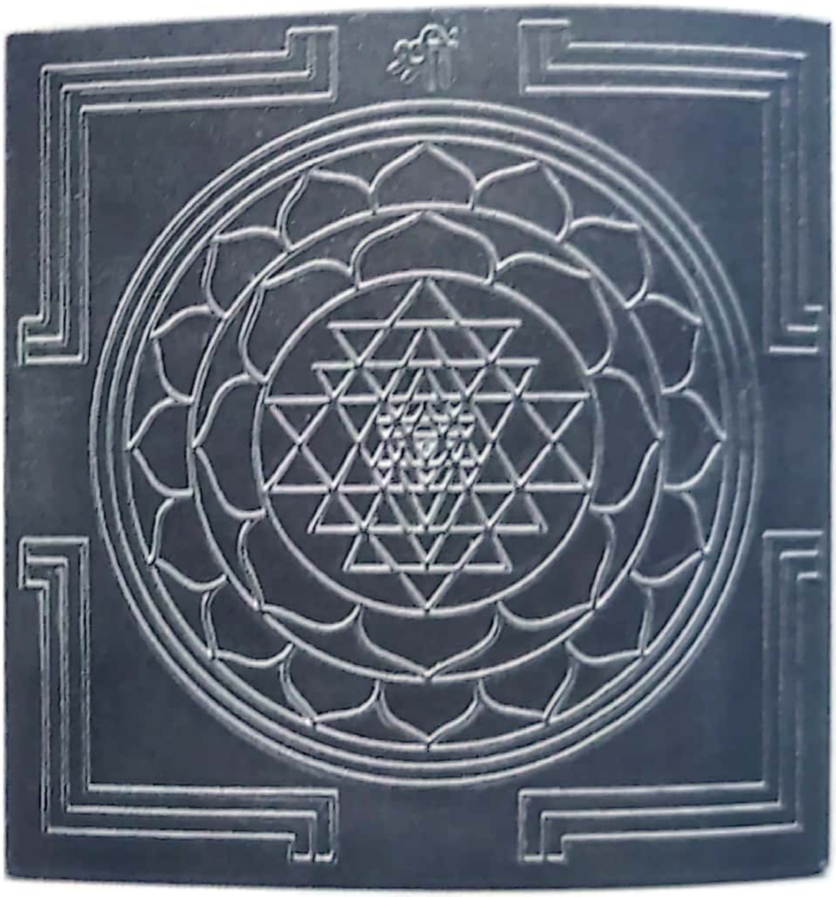
ヤントラは、神聖なエネルギーを象徴的・神秘的な図形にして、そこに意識を集中していく瞑想の補助ツールです。マントラが音節を通じて瞑想するのに対して、ヤントラは図形を通して瞑想します。

ヤントラは○や□、△などを基本に描かれます。○は調和のイメージ、□は安定感、△は守りをイメージしています。やがて、時代が下るにつれてしだいに複雑な意味を込めた図形が描かれるようになっていきます。

卍は梵語の「SVASTIKA（スヴァスティカ）」で、功徳円満・吉祥万徳の相を象徴します。日本では寺の象徴的記号とされ、もっともシンプルなヤントラといえます。

その図形の象徴的な意味やバランス感覚を通して、集中力、本質を把握する力を高める効果があります。

CamScannerでスキャン



ヤントラの例

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　10分 時間の目安

CamScannerでスキャン

6-53

曼荼羅瞑想
――本質・中心を持つものの意が元

「MANDA」は本質を意味する言葉。「LA」をつけると「本質を得るもの」という意味になります。

本来は密教経典に基づき、諸尊の悟りの世界を象徴する図で、一定の方式に基づいて、諸仏・菩薩および神々を網羅して描かれています。

言葉で表しきれない世界観をより多くの人に伝えられるところから、密教以外の諸宗にも転用されるようになり、種類も増えていきました。

次項の「黒点瞑想」のように、シンプルに意識を集中するためのツールのほか、次ページの「カーラチャクラ曼荼羅」のように、悟りの内容を表現したものなど多種多様です。

「曼荼羅」を使って瞑想する場合は、「曼荼羅」に表現されている豊かで深

い世界に集中して目に焼きつけ、さらに記憶の奥底の層に送り届けて、真の悟りを把握していくようにします。

曼荼羅の例
カーラチャクラ曼荼羅（20 世紀）
（西チベット・シーチェ寺）

▶▶▶▶▶
これに効く！

6-54

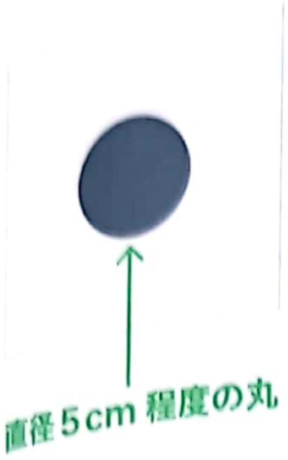
黒点・色彩・虹色瞑想

黒丸や色彩のある○など、単純な図形に意識を集中し続ける瞑想です。

色彩としては、赤、桃、黄、緑、青、藍、紫など。

中間色でもよいでしょう。

色による影響も受けるので、自分が落ち着きやすい色を選びます。



黒点・色彩・虹色瞑想

1 黒点・色彩・虹色などの図版を壁に、目の高さより少し低めの位置に貼ります。

2 壁に向かって姿勢を正して座り、図版に注意を集中し続ける練習をします。基本的にはまばたきをすると集中が途切れてしまうので、目は開けたままで行うようにします（半眼でも可）。

3 目が痛くなったり、涙が出てきたら、ゆっくり瞼を閉じて、瞼の裏に図版を心で描いて見続けます。しばらく目を休めたら、再び目を開けて注視に集中します。

4 図版を見ていても、ほかのことを思い出したりしていることに気づいたら、意識的に心を図版に向け、再び見続けましょう。

5 目と脳と残像の関係などで、図版がさまざまな状態に変化して見えてくることもあり、心が動き出すことがあります。そのときは、いったん目を閉じ、見方を正し、さらに注視し続けましょう。

6 少なくとも15分程度は見続けます。最終的には45分を目安に行います。

▶▶▶▶▶
これに効く！

集中力UP
ストレス緩和
不安感、緊張感の緩和
15分
時間の目安

CamScannerでスキャン

6-55

へそ呼吸瞑想

へそは胎内にいたときに母体の胎盤を通してのすべてのエネルギーの入り口であり、成長するための基盤でした。しかし、誕生と同時にその機能は捨てられ、誕生後は鼻と口が基本的なエネルギーの入り口になります。

古代インドでは、肉体はいわばこの世での胎盤と考えるので、誕生後もへそを尊重し、へそは目に見えないエネルギーの入り口のひとつであり、へそで呼吸することで元気になり、精神的・霊的な成長にもつながると考えました。

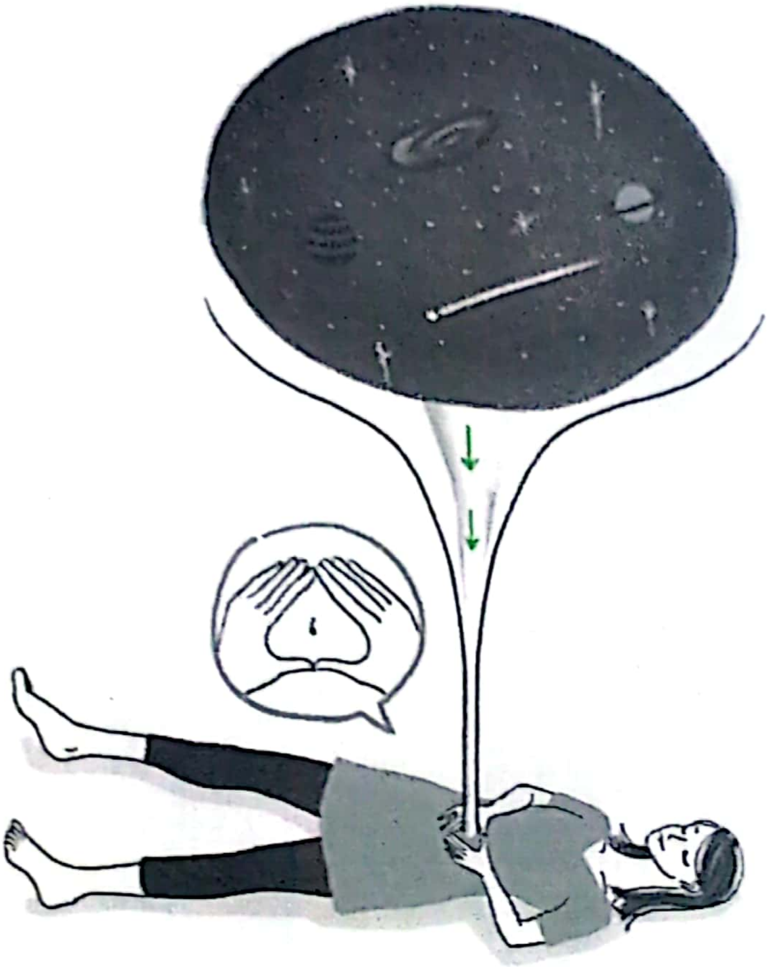
空気がへそから入るわけではありませんが、肚に意識を置いて呼吸しているうちに、深い腹式呼吸に導かれ、安静していく効果があります。

へそ呼吸瞑想により、宇宙との一体感や、母親に抱かれているような安心感で心が満たされます。

へそ呼吸瞑想（動作と呼吸と意識集中を次の順で行います）

1 仰向けに寝て、両手の人差し指と親指同士を軽く合わせて菱形をつくり、中心にへそが来るように、お腹の上に置きます。

2 意識をへそに集中し、へそが目に見えない光のパイプで宇宙とつながっているイメージを持って腹式呼吸を行います。



3 息を吸うときは、へそからプラナ（気＝宇宙エネルギー）が入ってきて、身体のすみずみに届き、全身の細胞が活き活きしてくるというイメージを持ちます。

4 息を吐くときは、栄養のなくなった残りカスだけの空気が出ていくイメージで、完全に吐ききります。

5 ゆっくりと10回程度呼吸したら、自然呼吸にします。

▶▶▶▶▶ これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　不安感

CamScannerでスキャン

6-56

聖なるものへの祈りの瞑想
——イエス像、マリア像、神像、仏像など

古来の人々は、私たちを活かしている力やエネルギーに対して神聖なものを感じ取り、それを「神」と呼ぶようになりました。「神」はそれぞれの地域・風土、歴史のなかで、さまざまに形を変え、表現されてきました。

マリア像、仏像、神像などは単なる彫像としてではなく、その前で意識を集中して瞑想し、「神性」への意識を高め、自らの心を浄化、清らかに調えるためのものです。

心のなかに神殿や教会を築いて、そこに聖なる力が宿ることをイメージして行いましょう。

左の写真はフランス・ルルドのマリア像です。

19世紀なかば、ルルド地方の14歳の少女（ベルナデッタ）の前に聖母が現

CamScannerでスキャン

浸かったりすると、不治の病や障害が治るという奇跡が何例も起こりました。

以来、ルルドのこの泉は「奇跡の泉」と呼ばれるようになり、いまも奇跡を求めてこの地を訪れる巡礼者は年間400万人を超えています。

ルルドの泉のマリア像

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　幸福感向上　ストレス緩和

CamScannerでスキャン

第7章

場の瞑想

瞑想は行う場所によって体験する内容が違います。
この章では、さまざまな場所で行う瞑想について紹介します。

CamScannerでスキャン

7-57

寺院や教会、神殿での瞑想

寺院や教会は瞑想を行う場所としてもっとも適しているといえましょう。

さまざまな宗教宗派がありますが、どの宗教でも精神的な修行を行うために瞑想を行います。寺院、教会などは、それに適した立地や空間で設計されているものです。

多くの寺院で、それぞれの宗派の瞑想指導を行っています。

宗教や宗派により独自のやり方があり、同時に共通している部分もあります。

瞑想を目的に寺院や教会を活用する場合は、必ずしも自分の信仰にこだわる必要はありません。心を広く持ち、さまざまな瞑想を幅広く体験し、思いもよらぬ発見や気づきを体験してみましょう。

場の瞑想

7-58

山中などでの瞑想 ——川辺、海辺

岩の上や巨岩の前で瞑想を行うと、岩石のもつ成分や波動リズムで、心が安定しやすくなります。

樹木の下で瞑想すると、人にある動物性神経が鎮静し、人にも植物にもある樹木の植物性神経の生命リズムに一体化して安定します。

山中や森のなかで瞑想を行うと、植物の力に感応し、何かが育つ感覚、力強くなっていくことが実感できます。

川辺や海辺で瞑想を行うと、さらさらした絶えることがない流れの波動に感応して、執着や悩みが流れていくことを実感できます。

同じ林でも、人工林は同じ種類の樹木ばかりであるため、波動は単純です。自然林は、多様な樹木が共生しており、波動も多様で、その穏やかで平和な

CamScannerでスキャン

感覚にひたれます。同じ林のなかでも、土の上で行うか、岩の上で行うかにより、受け取る感覚は異なります。

山と海など、異なった環境で瞑想を行い、受ける感覚の違いを体験しているうちに、しだいに場所により、瞑想の感覚が異なることに気づけるようになっていきます。それにつれて、瞑想で得る感覚がいっそう深まっていくことを実感できるようになるはずです。

また、ふだん過ごしている家のなか、仕事場、街のなかなど、場によってさまざまなエネルギーが流れ、行き交っていることにも気づくでしょう。

7-59

パワースポットや聖地での瞑想

パワースポットとは、歴史的に「この場所は霊的にいい」とされてきた場所であることが多く、実際にそれぞれ、独特のオーラとでもいうべき雰囲気があります。

実際に、聖人が悟りを得た場所であったり、古くからの神社や僧院、教会がある場所であったりします。原生林や高地にも、そうした霊気を感じる場所があります。

前述（178ページ）で触れた寺院や教会もパワースポットにあたります。堂内伽藍の配置、建て方、本尊の向きにもそれぞれ意図、意味があり、パワーあふれる空間になっています。

CamScannerでスキャン

伊勢神宮は、神様をお迎えするにふさわしい場として4世紀初頭に選ばれた場所です。

高野山は、約1200年前に弘法大師が瞑想のために自ら選ばれた場です。

私がよく行く奈良県・奥吉野の天河大弁財天社は、多くの参拝者が神気を感じることのできる貴重な場です。

神聖な場所で、神聖な空気に触れると、それまで集中できなかった人も瞑想にすんなりと入っていくことができます。

旅行を兼ねて試してみるのもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

7-60 人と一緒に行う瞑想

瞑想は「ひとりでやるもの」という考えの方も多いかもしれません。
しかし、瞑想は、とくにはじめのうちは、しっかりとリードしてくれる導師、ともに学ぶ仲間がいる環境でスタートするほうが続けやすいものです。
家で続かない、できない、という方は、瞑想を指導してくれる団体や、教室、お寺などを探して行うことをおすすめします。

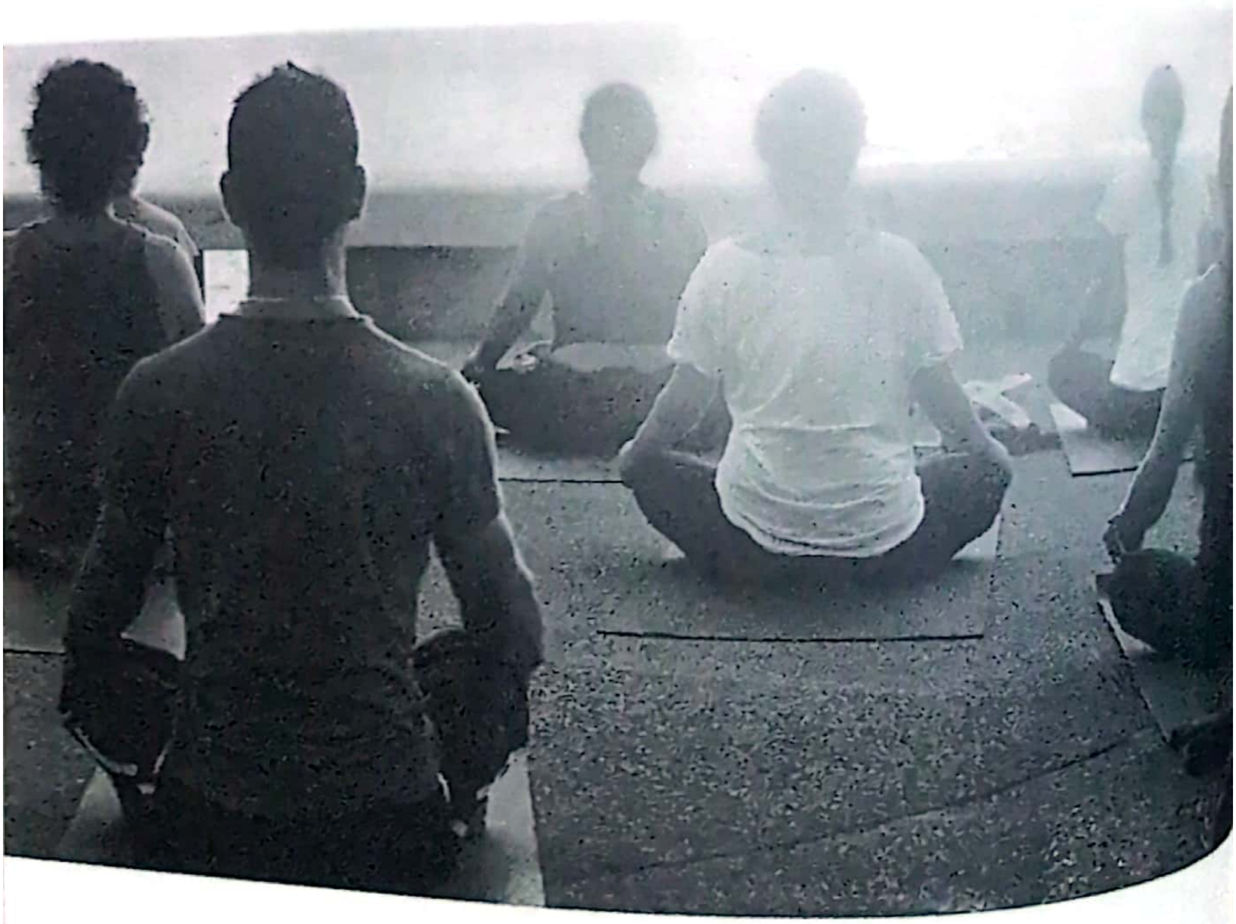
人とともに瞑想しても、瞑想中は無言で、自分の内面を見つめているので、まわりの影響を受けることはあまりないはずです。
むしろ、人が集まることにより、同じ波長のエネルギーが集まることから瞑想の効果が輻輳(ふくそう)され、より確実に気づきを得たり、まわりの人に気づきを

与えるようになったりします。

したがって、人が集まって瞑想する場合は、同じ考え方であったり、目的を同じくするなど、思いが共通していると脳波の波長が同調しやすく、みなの瞑想がより深まる効果を期待できます。

多くの人々とともに同じマントラを唱えると、一人では得られなかったエネルギーを感じることができます。

聖歌、賛美歌や声明なども同じです。



CamScannerでスキャン

7−61

滝行、火渡りでの瞑想
——火と水で「カミ」

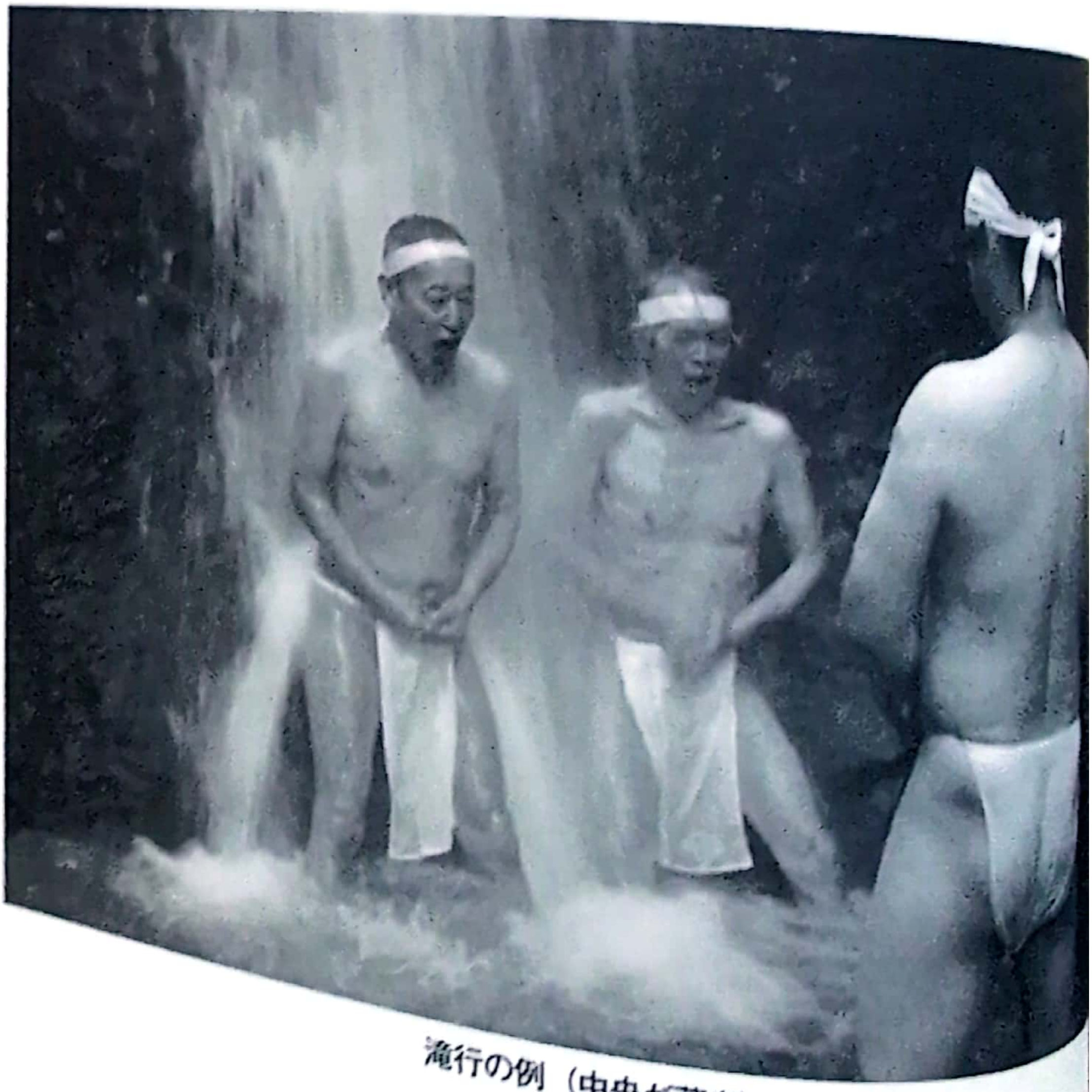
登拝行、滝行、火渡りなどは一般の人も参加できる、山中での精神修行としてよく知られています。

滝行、火渡りなどは深い瞑想状態に入ってから行わないとケガや事故を起こすことがあり、ときには危険が伴うので、必ず、専門家の指導、指示にしたがって行うようにしてください。

たとえば、滝行では、強い勢いの水が身体に当たると、その刺激に意識を奪われ、瞑想どころではなくなることがあります。そこで、「魂ふり」をしながら「祓えどの大神」と繰り返し唱えて意識を集中するようにします。

こうして深い瞑想に入ってから滝に打たれる、火を渡る修行を行えば、ケガなどの心配はまずありません。

滝行、火渡りなどの荒行により、ひとつのことにひたすら集中し、外的な影響などに振り回されたり、惑わされたりしない、強い自己を確立できるようになっていきます。



滝行の例（中央が著者）

場の瞑想

7-62

洞窟のなかの瞑想

洞窟は、古代は住まいとして使われる一方、先祖と出会う異界であったり、社会と隔離し、冥界に心を置く場所でもありました。

仏陀は、菩提樹の下で悟りに達するまでにさまざまな場所で瞑想しています。前正覚山にある洞窟でも瞑想されました。

弘法大師が、室戸の洞窟で虚空蔵求聞持法の修行中に虚空蔵菩薩の化身である光り輝く明星（金星）を口から体内に迎えるという神秘体験をされた話も広く知られています。

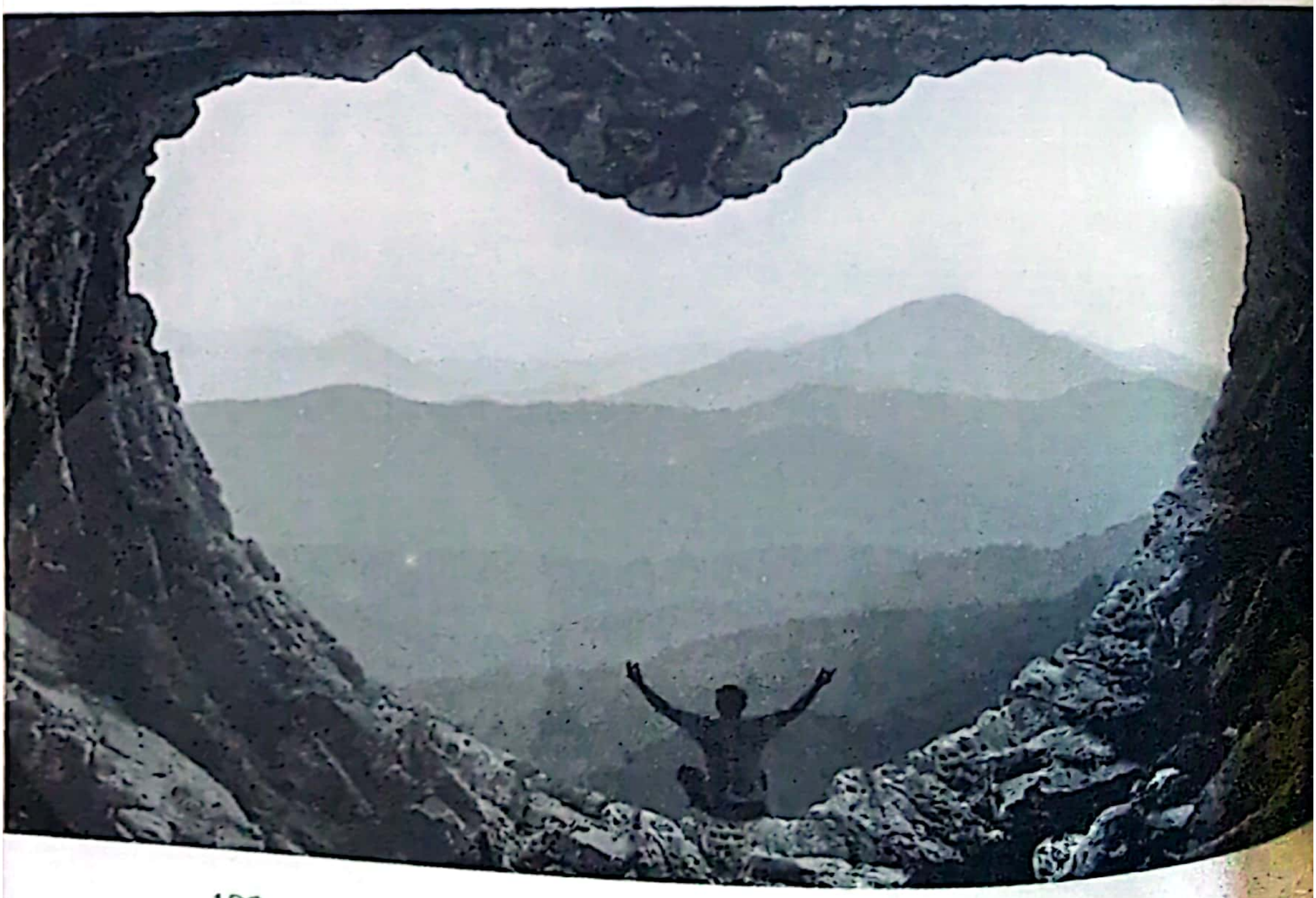
洞窟は、深い無意識層に入っていくのに適した場所だといえましょう。

光はなく、気温は低く、時間の流れも定かではない洞窟の環境は、内面へとより深めていく瞑想を促します。

北海道余市のフゴッペの洞窟、北海道小樽の手宮洞窟は、古代人によって岩に文字や絵が刻まれており、先祖の声を聞くためのシャーマンの瞑想の場であったのではと推察されています。

全国にも開放している洞窟がありますので、ぜひ実際に行って、ふだん行う瞑想との感覚の違いを感じてみてください。

外界の音は聞こえず、自分が発する音だけが大きく響くことから、自分自身の深い部分に思いが至り、結果的に、このうえない深い瞑想に導かれます。



第8章

ふだんの暮らしのなかで行う瞑想

瞑想は一時的に行うよりも、
毎日継続して行うほうがより効果があります。
この章では、ふだんの暮らしのなかでできる
瞑想法を紹介します。

ちょっとした隙間時間にできるものも多いので、
毎日、工夫して行うことが大切です。

CamScannerでスキャン

8-63

ご来光瞑想

ご来光瞑想とは、昇る朝日の光を受ける瞑想です。

古来から朝日は、精神性の向上に役立つ光線であるとされています。朝日が昇る直前の大空と水平線が刻一刻と変化していく神秘的な美しさには、誰でも言葉を失うほど感動します。

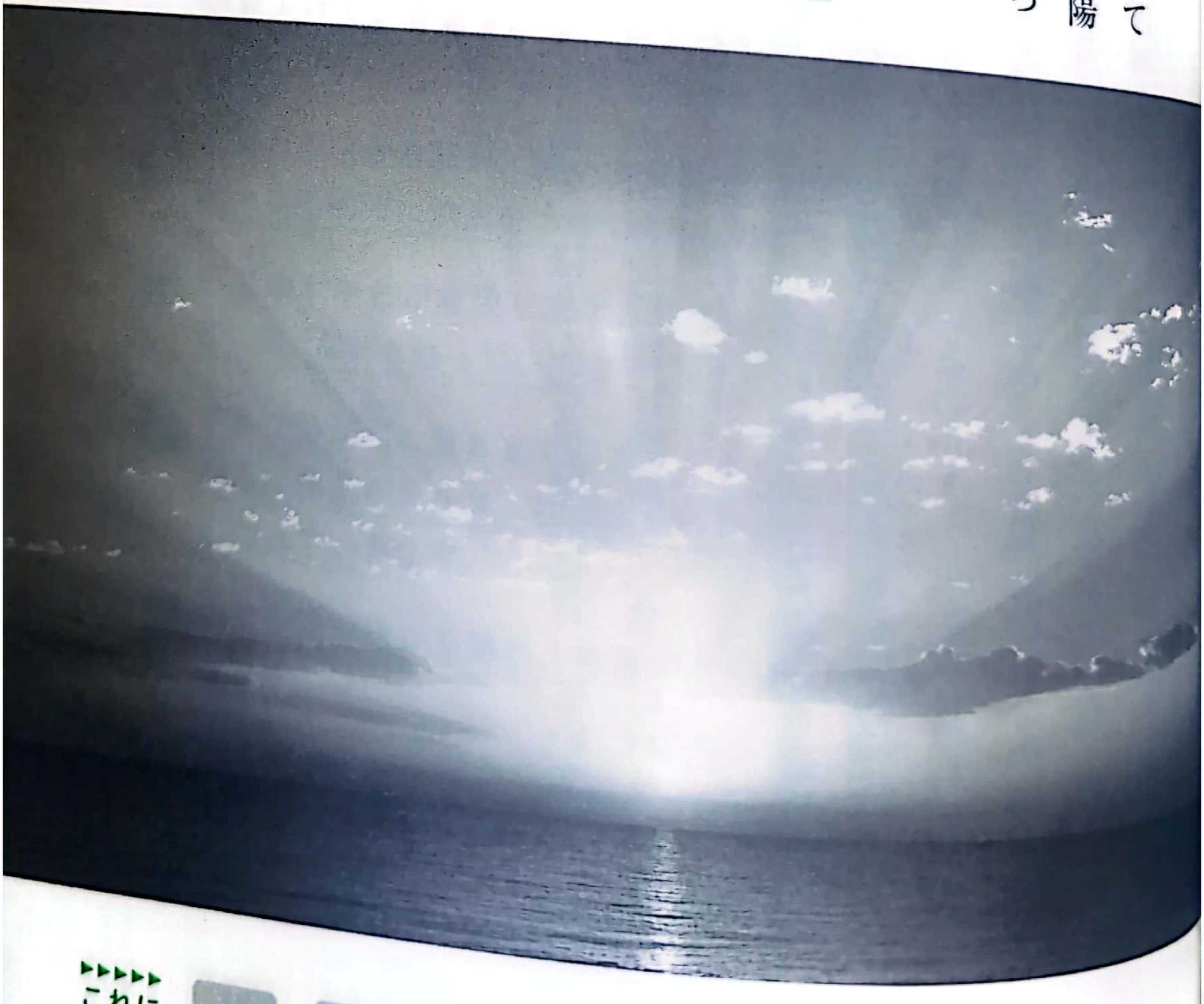
ご来光瞑想はごく単純で、日の出の前に朝日が見える場所に行き、朝日が昇りはじめたら合掌して、深く呼吸をしながら光を眉間に感じます。

元旦など特別な日にだけ行うのではなく、毎日の日課のように行いましょう。晴れた日も雨の日も、暑い日も寒い日もあります。雲や雨で太陽が見えない日も、光は地上にふり注いできます。目を閉じて額に意識を置いている

と、雲が朝日を遮っていても、光の波動を感じ、太陽に深く感謝する心が育ってきます。

さまざまな自然の移り変わりを、日の出という定点から観測し、瞑想を行うことで、自分のなかのかすかな変化に気づきます。

ある程度の期間、定期的に行うと、思いがけないほど深い気づきを体験できるでしょう。



これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　10分

ふだんの暮らしのなかで行う瞑想

8-64

歩行瞑想

歩きながら行う瞑想です。

ふだん私たちは、歩くという行為を、ほとんど自動的に行っています。しかし、実際は、歩くことは、多くの情報を瞬時に判断し、全身のバランスを微妙に、かつ絶妙に調えながら成り立つ行為です。

歩行瞑想は、歩く速度を落とし、右足、左足とゆっくりと歩みを進めるなかで、足の動きを観察し、呼吸を観察し、気づきを得ることを意識的に行います。

地面に足が着く瞬間、どこから着地しているのか？　足が入れ替わるとき、重心はどのように移動しているのか？　動いている筋肉やバランス維持のために使っている筋肉群は何なのかなど、さまざまなことに意識を向けてみてください。

このように歩くという行為を改めて、気づきを持って行うことが瞑想になるのです。歩くときならいつでも行える瞑想であり、通勤・通学、買い物やレジャーなど状況により、歩行の感覚が変わることも体験できます。

歩行瞑想法の例

1. 目を半眼にし、注意を足裏に向け、左右の足に体重が均等にかかっているか、つま先とかかとへの体重のかかり方が同じバランスであるかなどに注意します。
2. 背すじを伸ばして立ち、左右の足に均等に体重がかかっていることを確認します。
3. 右足を1歩前に出し、かかとを床から離して引き上げていきます。このとき左足に50、60、70、80、90%としだいに体重を移していきます。
4. かかとが床から離れ、続いて右足拇指（おやゆび）が床から離れると同時に体重を100%左足に移します。
5. 右足のかかとが着地します。体重が右足に10、20、30、40%と移っていきます。
6. 右足全体が床に着きます。このとき左右の足に均等に体重がかかり、次に左足のかかとが床から離れていきます。
7. 左足拇指が床から離れ、体重が100%右足に移ります。
8. 左足かかとが着地し、体重が左足に移ります。左足全体が床に着きます。
9. 以下、同様に繰り返し行います。

▸▸▸▸▸ これに効く！

ふだんの暮らしのなかで行う瞑想

8-65

食べる瞑想

食べる瞑想とは、食事を冥想的に行う行法です。

私たちはふだん、特別な意識を持つことなく、食べるという行為を行っています。

しかし、食べるという行為を注意深く観察すると、目の前に食べ物があり、どれを食べるのかを判断し、箸を運び、ちょうどよい力でつかみ、口に運びます。

それから歯、舌、上顎、下顎、舌の奥、喉を巧みに使い、食べ物をちょうどよく咀嚼し、嚥下します。その間、甘い、辛い、塩味、香り、感触を味わい、また次の食べ物に注意を向け選択します。こうした一連の行為をゆっくりと行うことで、ふだんは気づかない微細な感覚に気づきます。

CamScannerでスキャン

毎日行う必要はありませんが、時々、意識的に食事の観察をすると心を決めて、いつもの食事時間のおよそ3倍（15分なら45分程度）くらいの時間をかけて、食べるという行為に集中してみましょう。

食べる瞑想

玄米ご飯を例にしていますが、味付けしていない、柔らかすぎない食べ物であれば何でもよいでしょう。最初は3～5口からはじめましょう。

1 姿勢
背すじを伸ばして座り、骨盤を立てて肩と首の力を抜き、胸は横に広げ、ゆったりとした気持ちにします。箸でご飯を梅干し大くらいつまみ、口に入れ、軽く目を閉じて、ゆっくりかみはじめ、できるだけ飲み込まないでかみ続けます。

2 呼吸
自然な鼻呼吸をします。

3 心
かむことで変化するご飯粒や味の微妙な変化に注意を注ぎます（たとえば、かむほどにご飯に甘みが出てくることに気づきます。口内の唾液も増え、かみ続けていると粥状に変化します。ふだんは味のよしあしに意識が行きがちですが、ひたすらかむことに意識を集中していると、米の生命をひたひたと感じるようになります）。

4 感謝
米の生育過程や、米農家の努力や、調理時の苦労などに思いを馳せると食の瞑想になります。

これに効く！
集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　ストレス緩和　体質改善　不安感、緊張感の緩和　30分 時間の目安

8-66

断捨離瞑想

「断捨離」は心を惑わす欲やとらわれ、その重荷から解放されるために、ヨガなどで行われる行です。

「断行」は、入ってくる不要なものを断つ。

「捨行」は、地位や立場、また、手元にある不要なものを捨てる。

「離行」は、あらゆる自己にかかわること、ものへの執着から離れる。

以上を行い、自分自身でつくり出している呪縛から解き放たれ、何ものにもとらわれない自由な心を手に入れることを目指します。

「断行」の代表は、断食です。一時的に食べることを断つことで、毎日、食べていないと身体によくない、力が出ないという思い込みから脱し、食べることの意味を改めて体感的に見つめます。

それまで、何を食べるかということにしか意識が向かなかった人も、断食

を行うことにより、食べることの本質的な意味に気づき、さらに食べ物を与えられていることへの感謝が自然にこみあげてくるようになります。

「捨行」は不要なもの、自己の立場やこだわりを捨てることです。たとえば、クローゼットに眠っていた、もう着ることがない服を捨てることにより、なぜ不要な服を残しておいたのか。無意味なこだわりや意味のない欲望に気づくでしょう。喜んで金品を寄付する「喜捨」、自分ができることを他者のために行うなどの行為も「捨行」のひとつです。

「離行」は、無自覚的に執着していたことから意識的に離れることで、心を縛っていたもの、ことからの解放を目指す行です。

旅も「離行」ととらえることもできるでしょう。日本を離れ、外国に行くと、いままで気がつかなかった日本のよいところ、悪いところに改めて気づくことがよくあります。「かわいい子には旅をさせよ」は、子どもを家から離れさせ、それまで当たり前だと思っていた親への感謝など、新たな気づきを促す「行」だといえます。

▶▶▶▶▶ これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　幸福感向上　**ストレス緩和**　**体質改善**　**不安感、緊張感の緩和**

CamScannerでスキャン

8-67

笑い瞑想

笑いには、生理的、心理的効果があることは、よく知られてきました。
さらに笑いには、瞑想効果があることも知られています。
おかしいから笑う、のではなく、おかしくなくても笑う。これが笑い瞑想です。
外からの影響で笑う受動的な笑いから、自分で笑いをつくり出すことで、自分の心のあり方を自分でコントロールする鍛錬になるわけです。
この鍛錬を経て、偏りがちな感情を調え、いつもバランスのとれた心を保てるようになることを目指します。
「笑い瞑想」が身についてくると、喜怒哀楽の感情も、呼吸と氣のコントロールで、自分でつくり出すことができるようになります。

いい匂いがした→お腹が空いた。
美しい音楽を聴いた→心が静まった。
この「→」を逆の向きに変える練習をすることで、よりバランスの取れた心を育てていくようにしましょう。

1人で行う笑い瞑想の例

1 声なし笑い

声を出さずに、笑っているときと同じように「ハッハッハッハッ」という呼吸を5〜6回行うと、自然におかしくなってきます。そこで声を出して実際に笑い出します。

＊ヒッヒッヒッヒッ、フッフッフッフッなど、ハ行をすべて使う方法もあります。

2 膝たたき笑い

両手を振り、身体をそらせたりかがめたりしながら、膝たたきを声を出さずに行います。おかしくなってきたら声も出します。

＊こうして笑うと、血行の改善や筋肉のリラックス、内分泌のバランスの向上などの効果で、心がより安定してきます。

これに効く！

8-68

四心一行瞑想
──感謝、懺悔、下座、奉仕、愛行

仏教では「貪瞋痴」といい、限りなく貪欲の心（貪欲）、嫌いなものを怒り、うらむ心（瞋恚）、ものごとを的確に判断できない愚痴の3つを、人が持つ3つの煩悩だと考えています。

「四心一行」瞑想は、この貪瞋痴や傲慢さ、差別する心など、人の心に巣くう煩悩を超克することを目指して行います。

(1) 感謝心＝「すべてにありがとう」と感じる心
(2) 懺悔心＝「いたりません、すみません」と感じる心
(3)「すべてから学ばせていただきます」の下座の心
(4)「すすんでさせていただきます」の奉仕の心
(5) 愛行＝自他ともに正しく生きることに協力させていただく行為

日常生活で実践する心の瞑想

1 感謝できにくいことも、「ありがたいはずだ」と考え、価値を見出す練習をします。価値を見出す能力は、自分自身で引き出します。

2 素直に自分がいたらなかった、すまなかったと思う心、あらゆることに自分にも原因がある、関係があるととらえる練習をします。他者を責めていると、自分が平穏になりにくいものです。

3 学生や新入社員のときは、自ずと下座の心になれますが、地位が上がり、部下ができてくると、上座心が頭をもたげます。後輩や部下からも学ぶことで、自分も成長できるのです。学ぶものがないと思うのは心がマヒしているのと同じです。

4 仕事の報酬は仕事そのものだと考えましょう。報酬にこだわらずに仕事をすること自体に喜びを見出し、人が避けたがることにも喜べる能力を育てると、損得、好き嫌い、やりたいやりたくないというような条件付けの心から解放されます。

5 過度の愛や愛情不足、思いやりの欠如は自他の心の成長を阻害します。何が自他をよりよくし、より強くし、正しくするかを見きわめていき、真の愛を自他にそそぐ練習をします。

この5つの行を日常生活で実行していると、心は素直になり、バランスが取れてきて、ものごとに対して色眼鏡で見たりや、心の偏りを克服できます。

これに効く！

幸福感向上

CamScannerでスキャン

8-69

業の浄化瞑想

日本におけるヨガの草分け的な指導者である沖正弘師が確立された「沖ヨガ」では生活行にも重きを置いており、そのなかに「自己解放の誓い」があります。

業とは何か、また業から解放されるために書かれている内容を紹介します。

「私たちはヨガにより、自業自得の真理を自覚させていただきました。自分を支配しているもの、自分をつくりだすもの、それは自分の身についている働きであります。今私は、自分にあらわれている一切の現象は、自分の業のあらわれであることに、気づかさせていただきました。自分へのあらわれ、他人へのあらわれを通じて、業の学びを行わさせていただきます。

業とは何でしょうか。先天的なものとしては、遺伝と霊であります。後天的な

CamScannerでスキャン

ものとしては、習慣、癖、記憶の内容であります。業が誤っていれば、どうしても誤ったことをせざるを得ません。

自分を損ねるものも、自分を助けるものも、それは自分の身についているものの、正否であることを自覚させていただきました。業のつくり主、それは生活であります。今私は、生活を正し整える以外に、救われる道、悟りに至る道のないことを、自覚いたしました。

ただ今からの私は、意識的に、自己解放、自己啓発の業を身につける、修行・修養・修業・教養を行うことを誓います。」

（『沖ヨガ生活行持集』求道実行会　より）

業を浄化するためには、自分のいまの生活を根本的に変えて、生命法則・自然の法則に則した新しい生活スタイルを実行すること以外にないとしています。すなわち生活瞑想を日々実践せよ、ということです。

生活瞑想とは、心、身体、運動、呼吸、食事、仕事、人間関係など、毎日自己の心身に影響を与えているすべてを見直して決意し、必要なことを実行する生活に変化させていくことをさしています。

これに効く！

集中力UP　リラクゼーション　自律神経調整　**幸福感向上**　ストレス緩和　**体質改善**　不安感、緊張感の緩和

CamScannerでスキャン

ふだんの暮らしのなかで行う瞑想

8-70

眠る前の瞑想

入眠をスムーズにし、睡眠の質を向上させる瞑想として、「足裏呼吸瞑想法」を紹介します。

呼吸に意識を向け、吐く息、吸う息に意識を集中させながら、より深い集中へと入っていきます。

このとき、身体の上部に意識を向けるよりは、下腹部や足に意識を向けると、「上虚下実」といわれる理想の自然体が身についていきます。

意識を足の裏に向けて呼吸を続けることで足裏から丹田までの氣の流れがよくなり、しだいに丹田が充実してきて、心と氣が鎮まり落ち着いてきます。

CamScannerでスキャン

眠る前の瞑想（動作と呼吸と意識を集中させていく順）

1 仰向けに寝て、足を肩幅程度に開きます。親指と人差し指を軽く触れ合わせて智慧印と呼ばれる円をつくり（131ページ参照）、身体から少し離して床に置きます。目は軽く閉じ、意識を足に向けます。

2 両鼻からゆっくりと呼吸します。このとき意識をつま先に向け、息を吸うときはつま先から氣が流れ込んできて、脚のなかを通り、下腹部、丹田まで入り、肚にエネルギーが充ちてくるイメージを持ちます。

3 吸う息の八分くらいで息を止め、エネルギーが丹田（＝肚）に充ち、全身のすみずみに氣のエネルギーが行きわたるイメージを持ちます。

4 息を吐くときは、アキレス腱を伸ばし、丹田から残りカスとなった空気が足裏から出ていくイメージを持ちます。

5 吸息：保留息：吐息の割合を１：１：２程度にし、１を４秒程度からはじめてみてください。

6 10サイクル程度続けて行うと、自然に心身が落ち着いて眠りに入りやすくなります。

▶▶▶▶▶
これに効く！

第9章

世界の瞑想文化

瞑想が精神的な修養に効果的であることを
はじめに体系化したのは仏陀だといわれています。
しかし、仏教以外でも
広い意味での瞑想の文化は見られます。

この章では、世界の瞑想について紹介します。

CamScannerでスキャン

世界の瞑想文化

9-71

瞑想と科学の関係

瞑想は精神的な修養法の一つとして、東洋を中心に多様な発展を遂げてきました。西洋ではアカデミズムの発達により、さまざまな事象を全体的、一体的にとらえる見方から、細分化され、部分部分を注視する見方を科学的だとする考え方が生まれました。その過程において、目に見えないもの、精神性、心や意識、聖なるものや神性、宇宙といったものはいったん脇に置き、具体的に研究できるものやことを真実とするという価値観を重要視するようになっていきます。

逆に、再現したり、客観的でないもの、目で見たり、触れて感じることができない事象は「オカルティズム」と呼ばれ、非科学的であると非難の対象とされてきました。

しかし、科学の発展は加速度的に多様化し、現在では科学とオカルトという対立構造は崩れ、「科学されたもの＝科学的」「科学され批判されたもの＝非科学的」「未だ科学されていないもの＝未科学的」という見方をする人たちが増えてきました。そうした流れから、東洋および東洋文化、また、これまでは文化がないとされていた国の文化や風習などを、研究対象とすることが認められつつあります。

瞑想と瞑想によって起こる効果に科学がメスを入れるようになったのは、ダライ・ラマ14世の科学者との対話活動が大きく貢献していると思われます。

瞑想は現在、認識科学、生物化学、脳科学、医学、神経科学、心理学などの多くの領域において研究対象とされています。

2010年以降、瞑想に関する論文は飛躍的に増え、科学的な観点からも効果があることが証明されています。本書においては、科学的であるということだけが真実であるという誤解は解いておきたいと願っています。

CamScannerでスキャン

9-72

鎮魂(みたましずめ)瞑想(神道)

「鎮魂」とは「みたましずめ」と読み、神道において、生者の魂を身体に落ち着けて鎮める儀式をさします。広義には魂振をふくめて鎮魂といっていました。宮中で行われる鎮魂祭では鎮魂・魂振の2つの儀が行われています。

「鎮魂」は、風や火の性質をもち、動きやすく不安定になりやすい心魂の、安定と浄化のために行う儀式。「魂振」は明き、清き、直き、正しき心という本来の心魂の姿に調え、同時に心を活性化するために行う儀式です。

神社には神殿や本殿の前に拝殿があります。拝殿は鎮魂瞑想にもっともふさわしい場です。

よく、神社で、さまざまなことが自分の都合がよいように、思いどおりになってほしいと神に願う人がありますが、これは本来、間違いです。

私たちはつい、自分が行っていることばかりに目がいき、ご先祖や自然界、まわりの人や環境などに支えられ、生かされているのだということを忘れがちです。神社は本来、そのように生かしてくださっている大いなる存在・神を畏敬し、感謝の心を取り戻し、また魂の元気を得る場です。

拝殿の前に立つか座るかし、姿勢を正して目を閉じ、呼吸を深めて心の内側に意識を向け、静かに呼吸して、生命の息づきを感じましょう。

心が鎮まってくると、感性が鋭くなってきます。そこで、神社のご神体とされている目に見えない存在に意識を向け、それを光と感じることができるよう、心を鎮めていくのです。

何度か呼吸を繰り返しているうちに、襟を正したい気持ちになったことを実感できるようになったら、ご神体と同調してきたのだと感じてよいでしょう。

こうして目を閉じ、深い呼吸を繰り返すことそのものが瞑想であり、その瞑想を通して、神や自然界、宇宙とつながっていくことができる自分に導かれていくのです。

世界の瞑想文化

9-73

アメリカインディアンの瞑想

アメリカインディアンは、この世のすべては「大いなる神秘」が創造したものであり、この世の中心に創造主である「大いなる神秘」が存在していると考えています。

その概念は、すべてのものに神を見る日本の「八百万の神」という考え方に通じるものがあります。

また、インディアンは夢を非常に重要視し、夢から啓示(ビジョン)を得ます。夢から啓示を得る儀式「ビジョン・クエスト」(Vision quest)は、いまも多くの部族の成人の儀式として重要視されています。思春期を迎えた若者や、問題を抱えた者は深山へ分け入り、独りきりで断食の苦行を行い、未来につ

CamScannerでスキャン

ながる啓示（ビジョン）を得るのです。

部族によってやり方は異なりますが、代表的なものにこんな行があります。

自然のなかをひとりで歩き続けるのです。

「自分とは何者か？」「自分の使命とは？」などと自分に問いかけながら、1〜4日歩きます。

自然には精霊が宿っていて、自然のエネルギー、大地のエネルギーを感じ、精霊の声を聞くと啓示（ビジョン）を得ます。

たったひとりで自然のなかにいると、自然に瞑想状態になります。

人の手が入った痕跡がない、ピュアな自然と対峙していると、日ごろ使っていない感覚が目覚めてくるのです。

このとき、ふだん気づかない発見に導かれることがよくあります。

世界の瞑想文化

9-74

イスラムの瞑想 ――ワーリング瞑想

スーフィーとは、我執（自分に対する執着）を滅却してイスラムの唯一神アッラーとの合一を目指し、清貧行を主にさまざまな修行に励む人々をさします。

スーフィーの修行僧が行う瞑想の一つが「ワーリング瞑想」です。行といっても、右手を上げて反時計回りにひたすらぐるぐる回る行です。

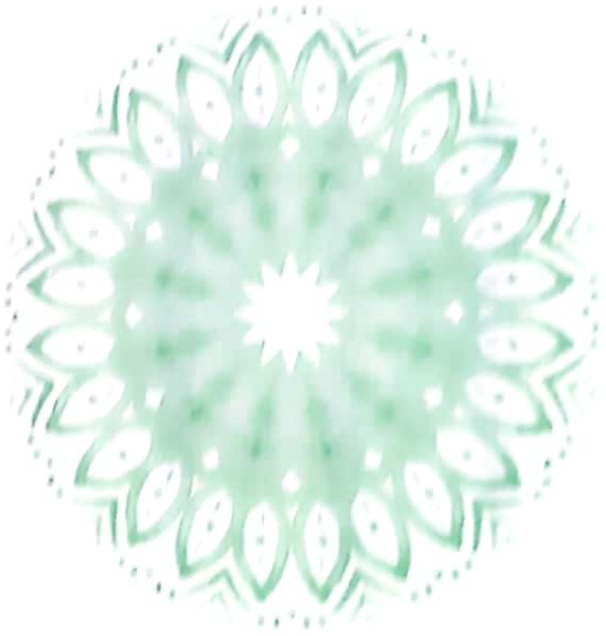
このとき、右の手のひらを上に向け、左手のひらは地に向けて低く下げます。これは、どちらの方向を向いても神が偏在しているという思想に基づいているようです。

慣れないうちは、回転すると、めまいや吐き気を催すこともあります。その場合はそこでやめ、少し時間をおいて再び試みるとよいでしょう。

CamScannerでスキャン

スーフィズムの修行者たちは何時間も回り続け、神との一体感を覚えるといわれます。

この瞑想法を修行しているうちに自分のなかに確固たる不動点が形成され、また、たえず流動しつつも万物を生かし続ける宇宙に対する感謝に満たされ、このうえなく静かで穏やかな気持ちになるとされます。



9-75

南米の瞑想

世界には、ハーブや薬草を用いて一種のエクスタシー状態に導く瞑想もあります。

代表的な例の一つが、南米の先住民族の間で行われている「アヤワスカ」でしょう。

「アヤワスカ」はペルー、ボリビアなどの先住民族の言語であるケチュア語で、「アヤ」は魂、精霊、先祖、死者などの意。「ワスカ」はつる植物やロープの意。「アヤワスカ」は「魂のつる」「死者のロープ」という意味になります。

「アヤワスカ」は病気を治す薬であると同時に、敵を攻撃する際には毒としても使われてきました。

CamScannerでスキャン

アマゾン川上流域に住む先住民族は、敵や呪術師から攻撃を受けた結果、病気になるのだと考えています。

病気やケガの治療はシャーマンにより行われてきました。シャーマンは「アヤワスカ」の精霊から歌を授けられており、その歌を使い分けてさまざまな病気を治すのです。

「アヤワスカ」を飲むとなぜ、毒が消えるのか。

これについては、「アヤワスカ」を飲むと体内に粘液が生じ、この粘液が、毒に有効に働くと考えられています。

現在も「アヤワスカ」の体験施設があります。

ここでも専門家の指示のもとに、まず、徹底した食事制限が行われ、それから「アヤワスカ」が与えられます。

「アヤワスカ」を飲むのは夜間のみ。数日間、続けられます。

世界の
瞑想文化

9-76

巡礼の瞑想①
――バドリナートとサラスヴァティー河

北インドと中国領チベットとの国境近くに、ヒンドゥー教四大聖地の一つバドリナートがあります。標高が約3100メートルあり、冬は雪で閉ざされるので、5月から10月くらいまでのみ開いている寺です。

太陽神ナラヤン＝ビシュヌ神を祀っていて、インドでも人気の高い巡礼地で、私も多くの巡礼者に出会いました。

温泉もあり、沐浴できるのもほかの聖地にはない特徴です。

さらに100メートルほど上の山にマナ村という村があり、地下を流れる伝説の河・サラスヴァティー河が唯一地表に出ている峡谷がありました。その地には、小さなサラスヴァティー寺院が建てられています。

バドリナートの寺院

CamScannerでスキャン

サラスヴァティー河の源流

大きな岩の間から突然大量の水が吹き出るように流れ出す光景はとても珍しく、一種の聖地でもあり、観光地にもなっています。

この河は、しばらく地表を流れたあと、一部はガンジス河の支流であるアラクナンダ川に合流し、一部は再び地下に潜り、アラハバードでガンジス川、ヤムナ川と地下で合流するとされています。

寺院の前で、同行の天河大弁財天社（奈良県吉野郡天川村）の巫女さんにお神楽を奉納していただき、祝詞を上げ、感謝の祈りをさせていただきました。天河大弁財天社は、日本最初の弁財天（サラスヴァティー神）を祀る神社です。

日本人があまり行くことのないヒンドゥー教の聖地で、インドの人たちも珍しそうに鑑賞していました。

インドにて日本の神楽を奉納

9-77

巡礼の瞑想②
――インド・アルナチャラ山

インドにはたくさんの聖地があり、私も10箇所くらい訪問しています。どこも多数の巡礼者でごったがえしています。インド人にとって聖地巡礼はごく日常的なのでしょう。

ここでは南インドの聖地、アルナチャラ山への巡礼の瞑想を紹介します。私もこれまで3度、訪れたことがあります。

アルナチャラ山は標高約800メートルで、シヴァ神の現われそのものとされていて、山自体がご神体となっています。日本の富士山のように高く神々しい霊山ではなく、一見普通の小さめの山という感じです。30年以上前に初めて訪問したときには、なぜこの山が聖地なのか？　と思ったほどです。

ヒンドゥー教徒にとっては、輪廻の環から解脱することが一生の大きな目

標です。古くは、アルナチャラ山に登拝したり、周囲をマントラを唱えながら回ることは、ガンジス川のほとりのベナレスで沐浴するよりも確実に解脱するとされていたようです。

私も巡礼者にならい、裸足で2時間弱かけて黙々と山の雰囲気を身体で感じながら仲間と登拝しました。参道は砂利や尖った石はなく、平らな岩が多かったので、足裏が痛くなることはありませんでした。こぢんまりとしたお寺が山中にいくつかあり、それぞれを参拝しながら頂上まで登りました。

この山の麓には、この山で一生を過ごした近代の聖人のひとり、ラマナ・マハルシ（1879〜1950）のアシュラム（修業場）があり、外国人もたくさん訪れ、宿泊して瞑想します。

山を登拝しながら瞑想し、アシュラムに戻ってまた座して瞑想することを繰り返す。これが、この地の巡礼瞑想の特徴です。

インド・アルナチャラ山

ラマナ・マハルシ
© G.G.Welling

CamScannerでスキャン

世界の瞑想文化

9-78

聖歌の瞑想

キリスト教の教会では、宗派を問わず音楽と歌による瞑想行法を行っています。

教会の前を通ったときや、キリスト教式の結婚式などで聖歌を聞いたことがあるでしょう。この聖歌により心を調えていく。これが聖歌の瞑想です。

聖歌集や賛美歌集はCDなどにもなっているので、ぜひ聞いてみてください。歌の意味を理解できなくても、神聖で荘厳な感覚を感じ取ることができるでしょう。

この音楽と歌による瞑想の効果をより高めるため、教会は寺院仏閣などよりずっと音の残響が長く残る空間としてデザインされています。

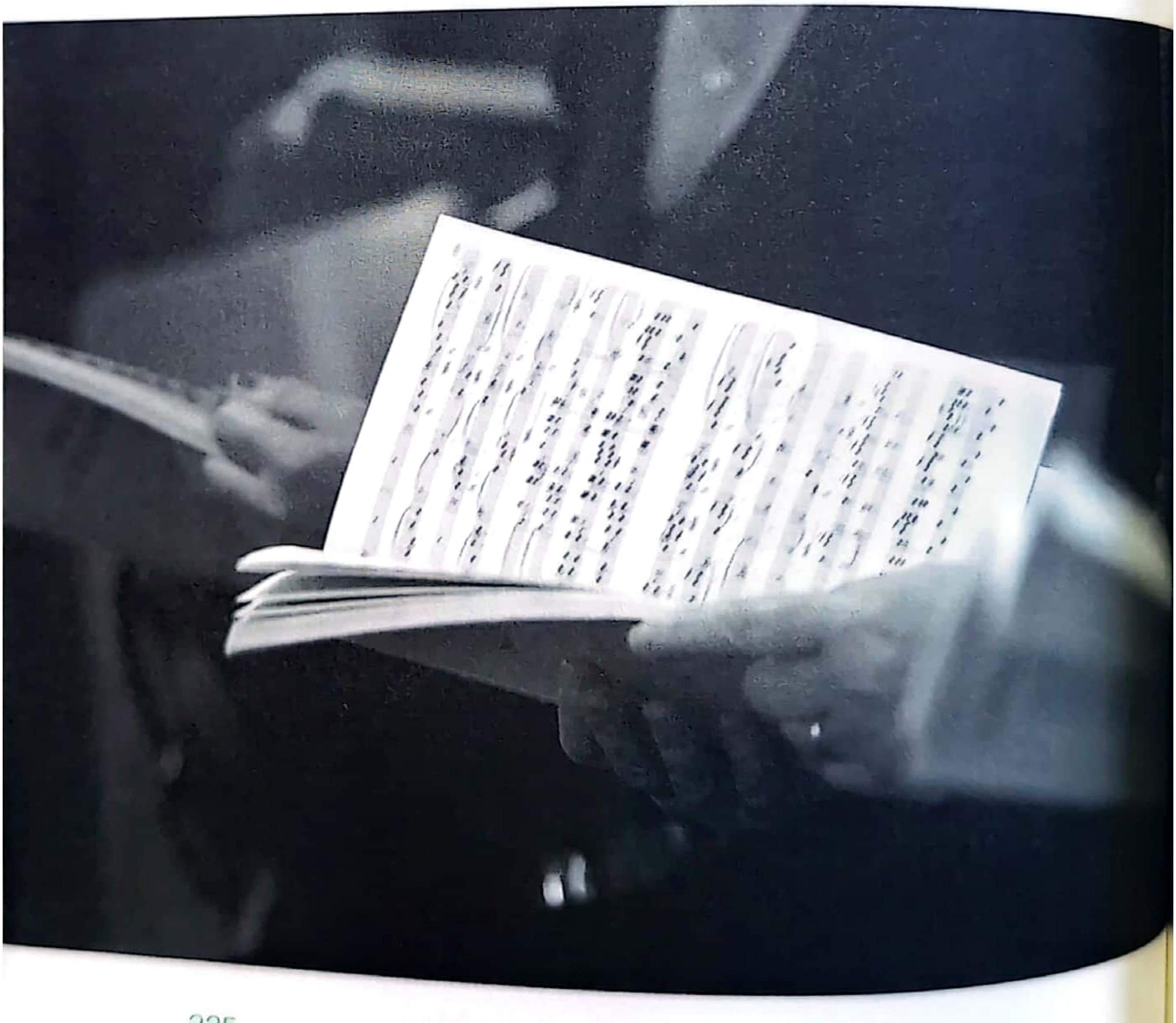
機会があれば聖歌を実際に歌ってみて、自分自身が感じる感覚を観察する

CamScannerでスキャン

と、光、浄化、無条件の愛などの感覚を感じることができるでしょう。もちろん、聖歌を聴きながら祈る瞑想を行うのもよいでしょう。

カラオケのあとの楽しさとは本質的に異なり、神聖な気持ちに満たされていくのを感じ取ることができます。

さまざまな文化の瞑想行法を体験することは、私たちが、国や民族、宗教・宗派を超えて、深い部分でつながっていることに気づくきっかけとなります。



CamScannerでスキャン

世界の瞑想文化

9-79

登拝

日本では古来、里と山という呼び方で、人が暮らす里と神が宿る山を分けていました。暮らしと深く関わる里に対し、山には霊が宿っていると考えたのです。

登山は現代になって生まれた考え方で、かつては、山は神霊の住処であり、その山を征服するという考え方はありませんでした。

霊山や深山に入ることは、それ自体、一種の精神修養であるとされ、参拝、あるいは瞑想であったものです。

それを示すのが「登拝」という言葉です。「登拝」とは、五感の刺激や心のざわめきに惑わされず、心身ともに浄化されることを求めて山に入ることをいいます。

２００４年に世界遺産に登録された紀伊半島の山々は、京都や奈良の文化施設や屋久島の自然などと違って、山々の霊場と参詣道が世界遺産になっています。

道の世界遺産は世界に3つしかなく、日本の「紀伊山地の霊場と参詣道」、スペインの「サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路（カミーノ・フランセスとスペイン北部の巡礼路群）」、「フランスのサンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」のみです。

いまは林道や山道も整備され、霊山や深山も登りやすくなっています。

こうした山に登山気分ではなく、そこには神々がおわすのだとイメージし、畏敬の念をもち、登る行為自体を瞑想だととらえて登ってみましょう。

自然林や原生林に入ると、人工林では味わえない、深いオーラのようなものが伝わってきて、瞑想なのだという意味を心身で感じ取れるはずです。

第11章

瞑想を深めるためのコラム

瞑想を深めていくうえで大切なポイントを
コラム形式でまとめました。
瞑想を実践する日々のなかで時々読み返すと
さらに新しい気づきや学びを発見できるでしょう。

CamScannerでスキャン

瞑想を
深めるための
コラム

11-86

瞑想の起源
——宇宙とつながることは神の声を聞くこと

インダス川流域で発見された古代インドのインダス文明（BC2600〜BC1800）の遺跡から、座して瞑想している図象が刻まれた印章や粘土板が多く出土しています。

このころ、すでに瞑想がさかんに行われていたことを示すものにほかありません。

瞑想とは、どこかに凝り、痛みなどが起こらない、楽な姿勢で座り、呼吸を調えて、意識を自らの内に向けて、ふだんは感じたり、気づくことがない感覚を感じ取ろうとする行です。

瞑想を通して、宇宙や神から啓示を受けたり、自らの生き方、あり方につ

いて、悟りを得たりします。岐路に立ったとき、どちらの道を選ぶか、智慧を授けられることもあります。

古代においては、この年の天候はどうか、水害や嵐はないか、あるいはいつ苗を植えればいいのかなど、人々がぜひとも知りたいことを感知しようと、神官が心を澄ませるために瞑想したのだろうとも考えられています。

インダス文明跡

瞑想を
深めるための
コラム

11-87

冥想と瞑想の違い

「冥想」と「瞑想」の違いを知っておきましょう。

「冥想」の「冥」は、冥途、冥利、冥加、冥王星などの言葉から推測されるように、暗い、遠い、よくわからない、人知を超えた、というような意味があります。

つまり、「冥想」は自らの冥さ、自分のものの見方や考え方が狭量で浅く、限界があることを自覚したうえで、考え方などの幅をできる限り広げ、深めるために、想念を集中させる行為をいいます。

一方の「瞑想」は、目偏であることからもわかるように、基本的には目を閉じて目の前にある世界から離れ、静かに思考を深めることをいいます。

一般に、冥想はふだんの生活の場に広げていくことで、冥想をより深めることです。瞑想は、寺院や修行場など、より実際的な行動をともなうことが多いようです。

沖正弘師は「冥想」を、

「生活の一つ一つの事柄に、（狭い偏ったものの見方ではなく）、幅広く深く感じ考えていく、[illegible]ことです。[illegible]瞬、[illegible]深く[illegible]ことです。[illegible]ときに「[illegible]」[illegible]ことです。無念無想、無我、無心、無執着[illegible]ことは[illegible]状態[illegible]です」

と述べています。

瞑想を深めるためのコラム

11-88

六根清浄とは

とくに日本には、霊山に登拝するときに、霊山の神格や清浄な自然で自らを浄化しようと、「六根清浄、お山は晴天」、「懺悔、懺悔、六根清浄」などと発声呼吸法を行いながら登拝する習慣があります。

眼根（視覚）、耳根（聴覚）、鼻根（嗅覚）、舌根（味覚）、身根（触覚）と意根（意識）の六根は、人間の認識の基本です。

その六根が汚れていては、ものごとを正しく知覚したり、認識することはできません。そこで霊山やご神体の山々を登拝しながら、六根を清らかにしようとする。これを「六根清浄」といったのです。

たとえ、汚れたものを見る、聞くなど、感覚でとらえたとしても、それにとらわれなければ心は汚れません。恐ろしい事故を見ても、見たという視覚

CamScannerでスキャン

レベルに止めおいて、心をそれで汚さないようにする。転んで痛いと感じても、その痛みを心に取り入れなければ、痛みの苦痛は心に刻まれません。

このようにして、見ない、聞かない、嗅がない、味わわない、触れない、感じない……。

目に諸々の不浄を見て、心に諸々の不浄を見ず
耳に諸々の不浄を聞いて、心に諸々の不浄を聞かず
鼻に諸々の不浄を嗅いで、心に諸々の不浄を嗅がず
口に諸々の不浄を言いて、心に諸々の不浄を言わず
身に諸々の不浄を触れて、心に諸々の不浄を触れず
意に諸々の不浄を思いて、心に諸々の不浄を思わず

五感でさまざまなことを受け止めても、それにとらわれず、心はつねに、清浄で偏ったり、こだわったりしない。そういう自分に心を調えていく。

こうした願いから霊山に登拝するのだという意思の表れが「六根清浄」の声なのです。

瞑想を深めるためのコラム

11-89

五頭の馬と御者と馬車

ヨガの歴史は古く、紀元前800年以前にさかのぼるといわれています。ヨガにふれた古代インド哲学の聖典は「ウパニシャッド」と呼ばれ、200以上の存在が知られています。

「カタ・ウパニシャッド」はなかでも非常に重要なものとされています。御者、主人、馬などを例に、「ヨガとは何か」「ヨガの目指すものは」などをわかりやすく説明しています。

つまり、「カタ・ウパニシャッド」によれば、ヨガは「心の動きを制御するもの」というわけです。

ヨガの定義については、パタンジャリによるものも広く知られています。パタンジャリは紀元前150年ごろのインドの文法家といわれ、その著『ヨ

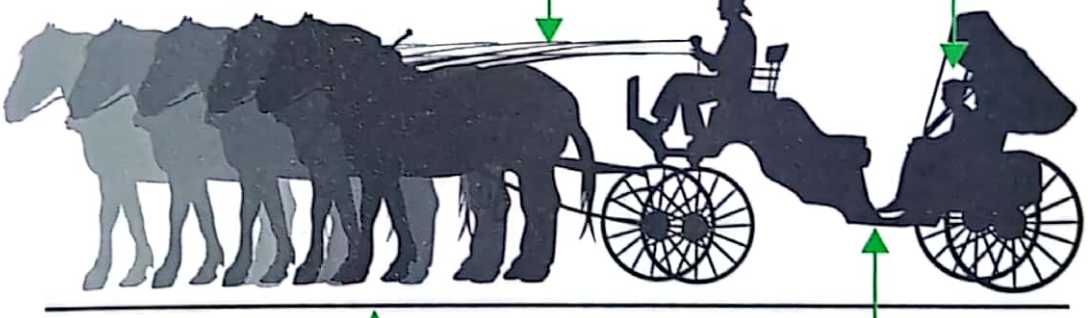
CamScannerでスキャン

ガスートラ』の冒頭に、以下のようにヨガの定義が書かれています。
「ヨガとは心の働きを止滅させせること」だと。
ここでは、よりわかりやすい、カタ・ウパニシャッドの定義「心を制御させること」に基づいて説明しましょう。

五頭の馬は「知覚器官である五官（感）」（眼＝視覚・耳＝聴覚・鼻＝臭覚・舌＝味覚・身＝触覚）を表しています。
車体は「肉体」です。
御者は「理性」（覚）、つまり五官の情報や力を理性をもって判断し、制御する役割です。
馬と御者を結んでいる手綱は「思考器官」（意）にあたり、手綱を通じて五官である馬の働きをコントロールします。

この馬車のオーナーはだれでしょうか？

五頭の馬と御者と馬車の解説図



自分
- **車主 ＝ 主人 ＝** アートマン（霊魂・真我・精神性の制御力）
- **御者 ＝ 運転手 ＝** ブッディー（覚性・精神性・仏性・思考の制御力）
- **手綱 ＝ ハンドル ＝** マナス（思考・思考器官・諸知覚の制御力）
- **馬 ＝ エンジン ＝** インドリア（諸知覚器官 ＝ 眼・耳・鼻・舌・身）
- **車体 ＝ ボディー ＝** シャリラ（肉体）

人生
- **道路 ＝** 諸知覚器官の対象となる道路

参考：『生き方としてのヨガ』龍村修著、人文書院

CamScannerでスキャン

御者はいわば運転手であり、運転の技術や馬車（肉体）の扱いには責任がありますが、車主ではないので、どこに行くかを勝手に決めることはできません。

御者はどちらへ向かうのか、どこでひと休みするのかなどを車主であるアートマン（霊魂）の指示をあおぎ、その指示に従わなければなりません。

道路は人生にたとえられます。

人生には坂道もあれば砂利道、泥道などもあります。その時々の状況、つまり道路に学び、教えを受けながら、運転の仕方を体得していきます。

人生で起こることは、すべてよりよく人生を歩むための学びで、教えなのです。

どこへ向かうのかは、心を鎮めて、神の声、霊魂の声を聞いて悟ります。

瞑想を深めるためのコラム

11-90

三密行の意味

瞑想行法に取り組むうち、とくに重要とされているのが「三密行」です。「密」とは、実体験を通して得られる教えをいいます。

具体的には人間の存在の三側面、①心、②氣＝息＝呼吸、③身体を統一、一体化する鍛錬です。

1「目に見えない微細な面＝心」

2「心身を動かすエネルギーの面＝呼吸・氣・息」

3「目に見える身体の面＝肉体」

を結びつけ、一体化していくわけです。

CamScannerでスキャン

三密は、伝統的には「調身、調心、調息」とか、「身・口・意」（密教の場合）と表現されます。

総合ヨガ・求道ヨガ・沖ヨガでは「統一体、統一心、調和息」と表現しています。

言葉やその意味は多少異なりますが、本質的には同じです。

三密は、人の真の能力を掘り起こし、本来持っている力を引き出し、真理をつかむ行法として発見されたものです。瞑想を単に脳をリラックスさせるというレベルでとらえていたら、真の価値はわかりません。

身体的鍛錬をしていても、単なる鍛錬ではないこと。呼吸法をしていても、単に息を出し入れしているだけではないこと。座って瞑想の姿勢をとっていても、ただ、その格好をしているのではないことに気づき、瞑想の真の価値を体得するようにしてください。

瞑想を深めるためのコラム

11-91

宗教心と信仰心

宗教は本来、人が社会という共同生活を営むうえで、だれもが持つべき根本的な精神を身につけることを目的としています。

時代や環境、風習や地域の違いはあっても変わらない心を宗教心と考えてもよいでしょう。

しかし現代では、宗教とは「宗教組織や団体の教義や行為」をさす、と理解している人も少なくないでしょう。さらに、その組織や団体が定める生活上のさまざまな規範までを宗教ととらえているのではないでしょうか。

釈迦や孔子、イエスやモーゼ、マホメットなど、諸宗教の開祖たちは、人々を導く光のような教えを説いておられます。まさに、人類の心の師といえるでしょう。

CamScannerでスキャン

しかし、その教えは時代とともに、あるいは地域により現実に即したものに変容した部分もあり、現在では、そのすべてを真理だととらえる必要はありません。現在の宗教には、生活文化となってしまった部分もけっして少なくないのです。

とくに、食物や服装に関することなどは、開祖の時代とは大きく異なっているのだという見識を持ち、それを信仰を保証するものだと必ずしも考える必要はないでしょう。

宗教文化＝宗教、ではないのです。

継承していくべきは、真の宗教心・真理です。

真理は不変です。

いつの時代、世界どこでも不変であるに違いない。そうした心こそ、真の宗教心といえるものです。その心は外から与えられるものではなく、自らの内奥から湧き出てくるものでなければなりません。

瞑想を深めるためのコラム

11-92

湖面の月

瞑想を実践するとき、心を鎮めることを理解するための比喩として「湖面の月」という表現があります。古来から、池や湖面に映った月をたとえに、瞑想の実践について学んできたのです。

私たちは月を見ているつもりであっても、実際は、心という湖面に映し出された月を見ているのです。

心が感情や欲などで動いていると湖面も揺らぎ、波立ち、湖面に映し出される月も揺らぎ、歪みます。あるがままの月を見るためには、心を穏やかに、揺れ動くことがないように調えなければなりません。

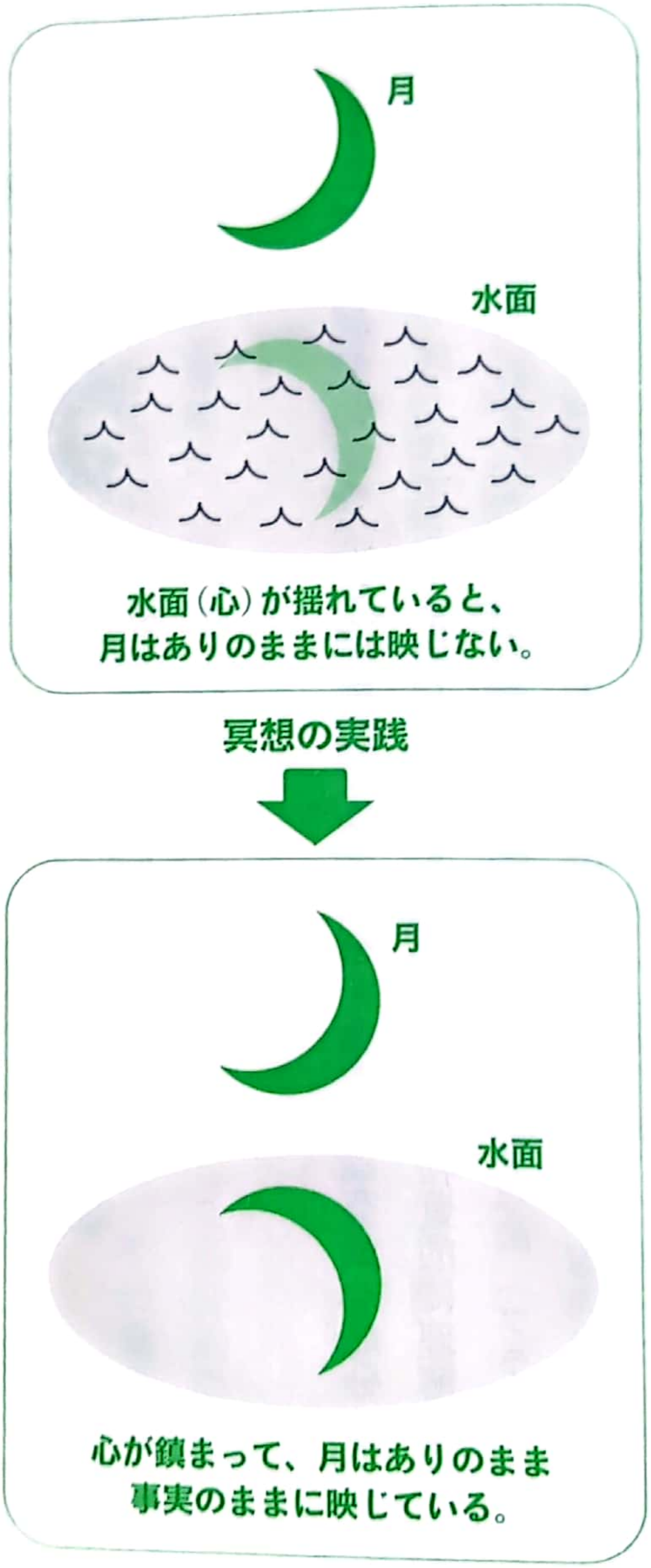
心が揺れ、動いている間は湖面の月もかすかに揺らぎ、空の月そのものをとらえることはできません。

CamScannerでスキャン

心の動きを止滅させることができたとき、初めて、真の月の姿をあるがままにとらえることができるのです。

瞑想を深めていくと、しだいにかぎりなくありのままに近い月を見ることができるようになります。

あるがままを見ようとする心が、偏りのない眼を育ててくれるのです。



CamScannerでスキャン

瞑想を深めるためのコラム

11-93

身体をテキストとする

「息をしているから生きている」。現代人は、息をすることは空気(成分は酸素が5分の1、残りは窒素)を出し入れすること、とただ物質的に理解しています。しかし、氣＝空気という考え方では、古代からの呼吸法(プラナ・ヤーマ、氣功法、調気法)の真髄はよくわからないでしょう。

古代の人々は、息をしているときは生きている、息が止まったら死ぬ、という経験を通し、「宇宙・天から来て入ってくる氣・エネルギーや、大地からくる氣・エネルギーが自分を活かしている力・本体である」と発想したのでしょう。

死については、自分が消滅してしまうわけではなく、古くボロボロになった衣を脱ぎ捨てるようなもので、また新しい衣(肉体)を得て、新たに生き

CamScannerでスキャン

るのだと考えました。これが古代インドなどで信じられていた「輪廻転生」思想です。また、身体（個＝人＝部分）は宇宙（全体＝神＝全）と相似的につくられていると考え、宇宙・自然のさまざまな法則は、自分の身体の内部にも見られると考えました。

「個々は全体が分かれたもので（部分即全体・梵我一如）でそれぞれ別の存在ではない」という見方も、東洋の伝統的世界観の特徴です。

与えられた自分という存在（身体と心）を瞑想することで、宇宙の真理がわかってくる。つまり、身体は教材でもあるのです。

「梵＝神＝宇宙が、自分に宿っている」という意味でも、身体は「神殿」です。また、「宇宙即我」「生命即神」「我即神也」という世界観にもつながっていきます。

東洋の伝統的な医療法、訓練法、瞑想法など、ヨガはこうした伝統的な世界観を根底にした行法です。この世界観を理解していなければ、その効果を現代生活で正しく活かすことはできません。

瞑想を
深めるための
コラム

11-94

魔境について

私たちの身体は物理的な刺激に影響を受けることはよく知られていますが、実は心も、周囲の雰囲気や気配に影響され、思わぬ方向に動いてしまうことがあります。

心が興奮していたり、強く動いているときは、小さな音や触覚刺激などの小さな刺激にはあまり影響を受けません。しかし、瞑想しているときは心を鎮めているためより敏感になっており、微妙な刺激にも影響を受けてしまうことがあります。

心は、受信機だと思ってください。テレビは、受信側が受信したい映像（チャンネル）の周波数に合わせることでアンテナが電波を受け、受信機で映し出

すことができるのです。心も同じで、自らの心が発する波動は、同質の波動に同調し、そのメッセージを受け取ります。

瞑想を行うときは、ある種の波長を自分が出しているとは気づきません。しかし、無意識層に恐怖心などの感情や利己的な欲望、傲慢な心や依頼心などがあると、それらの波長を発信してしまいます。その結果、恐怖心などを助長する波長を引き寄せてしまいます。

瞑想を行う場にも注意しましょう。たとえばそこで多くの人が苦しんで亡くなったとか、処刑されたというような場所には、人々が苦しんだエネルギーがしみこみ、苦しみの波長を発していることがあります。瞑想中にその波長に感応してしまうと、もはや心をコントロールできなくなったりします。

また、だれにも心の奥に利己心があります。また、悟りを得ていないのに悟りを得たと、傲慢な心でいる。そのような人と一緒に瞑想をすると、そのネガティブな波長に同調してしまうこともあるので注意しましょう。

CamScannerでスキャン

瞑想を
深めるための
コラム

11-95

バランス、調和、和合

ヨガは、本来「結ぶ」という意味で、「神＝真理＝自然法則」と結ばれた状態をさす言葉です。つまりはバランスの取れた状態のことを意味しており、冥想の結果得られる状態とも同義です。

この状態に至るための、さまざまなポーズやステップを行うためか、そのポーズやステップをヨガだと思い込んでいる。これが現代のヨガの実情でしょう。

ヨガを含めたさまざまな瞑想の目的は、特別な状態になることではなく、心身・生活などのすべてが、真理とバランスの取れた状態になることです。

バランスや調和という語は、宇宙的真理を表すのにふさわしい語です。すべての現象は、バランスによりもたらされているといえるでしょう。

CamScannerでスキャン

たとえば、地球と月は遠心力と求心力のバランスが取れているからこそ存在することができるのです。

人工衛星においては、地球の重力とのバランスが崩れると、地球から離れていき、宇宙のどこかに消えていってしまいます。

体内に目をやると、体温を36度程度に保つために、暑すぎると発汗して気化熱で体温を下げ、寒いと筋肉が引き締まり、発汗を抑えるなどして、ちょうどよい体温を保とうとしています。

血液も、およそｐＨ７・３５という弱アルカリ性に保つために常にコントロールしようとしています。

生命を維持するための働きを一言でいうと、すべてバランスを維持しようとする働きなのです。

瞑想を
深めるための
コラム

11-96

潜在的な意識の分類

瞑想の鍛錬を重ねていくと、ふだん気づけなかったことにふと気づくことがあります。もっともわかりやすいのは肉体レベルで、どこかに痛みがあることに気づくことでしょう。

たとえば、じっと座って目を内に向けていると、背中のある部分に痛みがあると気づいたりします。ふだんはじっと座っているときも意識を外に向けており、そのため痛みに気づけなかったのです。

「わかっちゃいるけどやめられない」。これは、意識層の思いと無意識層のそれが違った方向を向いているために起こる現象です。

瞑想を重ねて集中することを繰り返していると、しだいに無意識層が意識

CamScannerでスキャン

層にしたがうようになり、思いを実現しやすくなっていきます。

私たちは樹木を見ると、ただちに「それは桜です」とか、「松、杉です」などと名前をつけてしまい、桜や松という一般的概念にしばられてその樹木を見てしまいます。そのため、世界に2つとないその樹木と真に接することができなくなってしまいます。

瞑想をしていると、言葉による概念的な把握を超え、その樹木の生命と会話しているような気持ちになってきます。

無意識層は、いくつかに分けることができます。

瞑想が深まってくると、いわばDNAに刻まれた記憶が、ふっと顔を出すような気持ちになります。なぜ自分はこのことに惹かれるのか、理屈では説明できないのですが、確かにそう感じるのです。

初めて会う人なのに、なぜか深いご縁を感じることもあります。魂には深層部分に、人類すべての歴史が刻まれているという説もあります。

忙しさから解放されたときなど、気がつくと植物と話をしていることもあります。

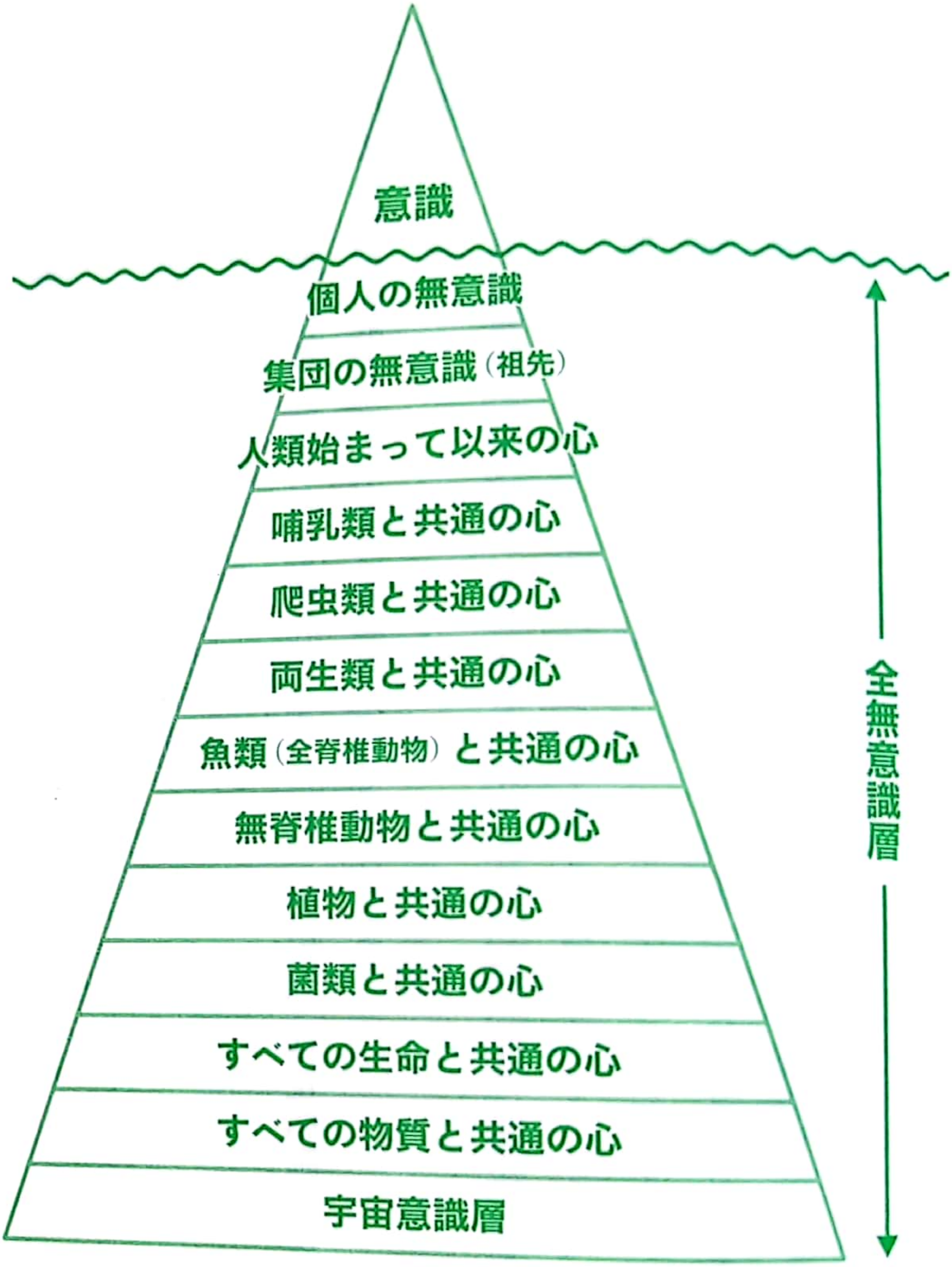
夜の闇のなかでひとり、焚火の火を見ていると、1万年以上前の記憶かも？と不思議な安心感がこみあげてくることがあります。火の光のお蔭で、人間は猛獣類から身を守れると安心し、心の安らぎを得ていたに違いない、と感じられ、自分も安らぎを得ることもあるでしょう。

瞑想により、周囲のすべてのものと同調するシンクロニシティが起こる確率はしだいに高くなっていきます。

瞑想をしていると、前も後ろも上も下もなく、肉体もなく、純粋な意識だけの存在になっている、と感じることがあります。その意識は、宇宙全体に広がっているように感じられます。

無意識層には、きっと宇宙始まって以来の記憶が記録されているのでしょう。宇宙との完璧なまでの一体感は、それを証明しているようです。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

瞑想を深めるためのコラム

11-97

統一行法と放下行法

第4章の「冥想行法の誓い」でも紹介しましたが、わが師、沖正弘師による冥想行法の真意を示す文を、ここであらためて紹介します。

「人間の一番正しい状態、それは自然であることです。自然であるとは、調和のとれていることです。調和のとれている時には、安定しており、平静を保っております。私たち人間の一番陥りやすい状態、それは偏ること、とらわれることであります。でありますから私たちは、意識的に逆の状態の訓練をして、バランス維持の働きを高めなければならないことに気づきました。ただ今より、とらわれない心身を造る修業の、冥想行法を行わせていただきます。心身の統一と放下の訓練を通じて、自己を無にすることを誓います。」

（『沖ヨガ生活行特集』求道実行会　より）

瞑想に至るためにさまざまな瞑想行法があります。すべての瞑想法の本質は自らの意識を集中・統一し、また手放し放下することを重ねて行いながら、さまざまな事象の奥にある真理（智慧）をつかみ、一体化（三昧）することを目指し、さらには、その智慧を社会に活かした生活をすることに尽きます。

つまり、統一と放下を繰り返し、真理をつかみ、生活に活かす道が冥想行法なのです。

ヨガのポーズをすることがヨガではなく、

ポーズ（統一行法）をして、

シャバアーサナ（放下行法）をして

得られる気づき（智慧）を増やしていきます。

瞑想の鍵は、統一と放下の繰り返しです。

瞑想を
深めるための
コラム

11-99

自己開発と啓発の心得

精神的な修行をするには、大きく分けて2つの心がまえが必要です。

1つめは動機です。

特殊な能力のある人間になりたい、霊が見えるようになりたい、過去・現在・未来が見えるようになりたいなどという動機から冥想を志す人のなかには、とうてい理解しがたいとしか思えないような人がいます。

冥想はひたすら、自己の精神修養のために行うものです。

たとえば仏教では、菩提心を起こすことを強調しています。

なぜなら、利己心を浄化できぬままに集中力など精神的な能力だけを得る

と、社会や人々に悪影響を与えることになりかねないからです。

ヨガの実践ならば、「より社会に役立つ人間になるためにヨガを行う」のと、「やせるために行う」のでは、まったく違います。はじめの段階では同じようなことをしているように見えても、進んでいく方向が異なるため、しだいにかけ離れていき、まったく違うところに行きつきます。

2つめは、一生懸命努力し、知識や技術を増やしていっても、それだけでは到達できない領域があることを知っておくことです。

努力だけで、人は自己中心的な思考や自己本位な思考を超えられません。放下の心、祈りの心が育たないと、自己本位の殻は破れません。

無自覚の利己心に気づくためには、神聖なるものに啓発されることが必要です。

精神的な修行には、「悟りの道」「信心の道」「救われの道」を統一することが必要です。

瞑想を深めるためのコラム

11-100

冥想的な生き方——1人1瞑想法

地球上の生物のなかでも、人類ほど多種多様に異なっている種はないでしょう。

人間は、一人ひとりが違って生まれてきているのです。

まったく同じDNAを持つ双子でも、性格や感性、個性は異なります。

それが神（宇宙の意志）なのです。

一人ひとりがたがいに異なる感性や思いを活かして協力し合い、ともによりよい社会を作っていくことこそ、人間社会の価値があるといえるのではないでしょうか。

ヨガのポーズ一つとっても、一人ひとり自分に適したポーズが違います。

食事も同様で、本来は、一人ひとりに適食があります。
手を見ても、各指、それぞれ違った形、長さであり、役割も違います。
全部が同じ親指だったら、複雑な操作はできません。
瞑想法もこれ一つと決めつけず、いくつかの瞑想法と出会い、学ぶとよいと思います。

仏陀は入定されるとき、弟子たちに「自灯明」「法灯明」という言葉を遺わされました。「灯明にできるように自分を育てていき、さらに法（真理）を灯明にして生きていきなさい」という意味です。

人は「三昧力」つまり、社会に合わせて生きることも必要です。しかし、同時に、あるいはそれ以上に、瞑想などで自分の生命を見つめて自身ならではの生き方を感知し、それにしたがって、生き生きと人生を歩んでいく。これこそがもっとも求められる生き方であることを悟りましょう。

真に冥想的に生きるとは、こうした生き方を貫くことだといえるでしょう。

おわりに

日本には、文献に残っているものだけでも、1000年以上も前から、仏教系、神道系の瞑想の歴史があることが知られています。

空海、最澄、道元、日蓮、親鸞などの日本仏教の祖師の教えを、宗派の教えととらえず、冥想・瑜伽を実践された方々の言葉だととらえて学び、理解しようとする姿勢をもつことが必要です。

祖師の説かれた真理を学ぼうとし、実践しようと努めることこそ、私たちに求められている行いです。

その結果、得られたものを、自分自身にとめておくだけでは、仏陀、孔子、モーゼ、イエス、マホメットなど祖師の教えを利己的に利用するにすぎません。ためらうことなく、まわりの人々に、得たことを語り、分かちあいましょう。

瞑想の結果、得られた真理と現代の宗教文化の教えを混同することなく、真理をきわめ、真理を実行していきましょう。

「幸福とは考えること、いうこと、することが調和している状態である」

「Truth is God（真理が神である）」

これはガンジーの言葉です。

私は、ガンジーは20世紀最大の、瞑想をきわめ、日々の活動に生かした存在だと思っています。

本書の出版にあたり、株式会社アバンドの飯島俊哉氏、かんき出版の谷英樹氏にお世話いただいたことに、深く感謝申し上げます。

龍村　修

龍村修（たつむら・おさむ）

龍村ヨガ研究所所長。
NPO法人沖ヨガ協会理事長。
NPO法人日本YOGA連盟副理事長。
http://www.tatsumura-yoga.com/

1948年兵庫県生まれ。1972年早稲田大学文学部卒業。
1973年求道ヨガの世界的権威沖正弘導師に入門、以後、内弟子幹部として国内外で活躍する。
1985年導師没後、沖ヨガ修道場長に就任。
1994年独立して龍村ヨガ研究所を創設する。
40年にわたるヨガ研究の成果は、日本国内だけではなくイタリア、オランダ、ブラジル、アメリカ、台湾でも広く認められている。
ヨガや東洋伝統の英知を活用する心身づくりを提唱している。
ヨガの講座と並び、最近では瞑想の講座も人気を博し、全国で多数の方に瞑想の素晴らしさを伝えている。
主な著書に、『眼ヨガ』『指ヨガ健康法』(以上、日貿出版社)、『体の中からキレイになる 龍村修のヨガ教室』（日経BP社)、『深い呼吸でからだを癒す』（PHP研究所）など多数。

CamScannerでスキャン